CELE MAI CITITE CĂRȚI

dr. Gerti Senger
dr. Walter Hoffmann

CUM SĂ NE CALCULĂM COEFICIENTUL DE PERSONALITATE

IQ

Un program de antrenament individual și 40 de teste

PSIHOLOGIE PRACTICĂ
MARKETING ȘI VÂNZĂRI
RELURICI COMUNICARE
MANAGEMENT ȘI CONDUCERE

Traducere după:
Dr. Gerti Senger & Dr. Walter Hoffmann
FINDEN SIE IHREN PQ
Ediția I-a aprilie 1996;
Ediția a II-a mai 1996;
Ediția a III-a septembrie 1996
© F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München

lici o parte a lucrării nu poate fi reprodusă în nici un fel (fotocopiere, ..nicrofilm sau alte procedee), sau memorizată în sisteme electronice, prelucrată, multiplicată sau răspândită fără permisiunea scrisă a editurii.

oate drepturile, în special dreptul de multiplicare și distribuire, ca și de traducere sunt rezervate editurii
GEMMA PRES
București.

ISBN 973-97976-8-7

TIPĂRIT LA TIPOGRAFIA MIRON
Tel: 335 88 25; 336 33 04

CUPRINS

CUVÂNT INTRODUCTIV: **Acel „ceva" anume** 9
PREFAȚĂ: **Ce este personalitatea?** 11
STRUCTURA TESTELOR 17
EVALUAREA TESTELOR 18

Secțiunea A - Siguranță și teamă 21

DE CE EXPERIENȚELE DIN ANII CELEI MAI FRAGEDE COPILĂRII SUNT ATÂT DE IMPORTANTE PENTRU COMPORTAMENTUL DIN VIAȚĂ? 22
Ce înseamnă siguranța personală pentru dumneavoastră?
(Test și comentariu) 26
Cărui tip de anxietate aparțineți?
(Test și comentariu) 31
Gândiți în mod pozitiv?
(Test și comentariu) 36
Ce trădează modul cum mâncați?
(Test și comentariu) 41
Cum faceți față situațiilor tensionate?
(Test și comentariu) 46
Se poate comunica bine cu dumneavoastră?
(Test și comentariu) 51
Se mai ascunde încă în dumneavoastră un copil?
(Test și comentariu) REMINISCENȚELE COPILĂRIEI . . . 56
Cum reacționați la schimbări?
(Test și comentariu) 61
Sunteți o persoană spontană?
(Test și comentariu) 66
Aveți tendința de a fi dependent/ă?
(Test și comentariu) 72

Dr. Gerti Senger
Dr. Walter Hoffmann

PQ

Cum să ne calculăm coeficientul de personalitate

**Noul coeficient de personalitate -
calea succesului notabil
în viață și în dragoste**

**Un program de
antrenament individual
și 40 de teste**

Traducere și note de Aurelia Mihalache

GEMMA PRES
1998

Secțiunea B - Agresivitate și depresie 77

ALIENAREA - SURSA AGRESIVITĂȚII ȘI A STĂRILOR DEPRESIVE .. 78
Sunteți o persoană dominatoare?
(Test și comentariu) 80
Sunteți o fire visătoare?
(Test și comentariu) 85
Aveți aptitudini de conducere?
(Test și comentariu) 91
Suferiți de tulburări depresive?
(Test și comentariu) 96
Vă aflați într-o stare de criză?
(Test și comentariu) 102
Vă arătați vârsta?
(Test și comentariu) 107
Cum vă descurcați cu timpul?
(Test și comentariu) 112
Cărui stil de educație aparțineți?
(Test și comentariu) 118
Vă dați ușor bătut?
(Test și comentariu) 123
Sunteți un/o familist/ă?
(Test și comentariu) 128

Secțiunea C - Erotism și distanțare 133

FIORUL DRAGOSTEI ESTE TOT SECRETUL 134
Cărui tip erotic aparțineți?
(Test și comentariu) 136
Sunteți capabil/ă de dragoste?
(Test și comentariu) 141
Vă atrag escapadele/aventurile?
(Test și comentariu) 145
Cine se face cu adevărat vinovat în cazul unui eșec?
(Test și comentariu) 151
Sunteți o persoană tandră/afectuoasă?
(Test și comentariu) 156

Cât de mult vă plăceți?
(Test și comentariu) 161
Cunoașteți motivele propriei dumneavoastră gelozii?
(Test și comentariu) 166
Cum tratați suferințele din dragoste?
(Test și comentariu) 171
Știți să vă bucurați de viață?
(Test și comentariu) 175
Ce importanță acordați prieteniilor?
(Test și comentariu) 180

Secțiunea D - Inferioritatea valorică și conștiința de sine 185

INFERIORITATEA VALORICĂ ȘI CONȘTIINȚA DE SINE 186
Cum reacționați în cazul eșecurilor?
(Test și comentariu) 189
Vă rușinați ușor?
(Test și comentariu) 193
Sunteți o persoană vanitoasă?
(Test și comentariu) 198
Vă considerați o persoană neînțeleasă?
(Test și comentariu) 203
Aveți simțul umorului?
(Test și comentariu) 207
Îi induceți în eroare pe cei din jur?
(Test și comentariu) 212
Sunteți o persoană realistă?
(Test și comentariu) 218
Sunteți apreciat/ă corect?
(Test și comentariu) 223
Cum faceți față propriilor slăbiciuni?
(Test și comentariu) 227
Vă ofensați ușor?
(Test și comentariu) 232

Apendice

ALCĂTUIREA CATEGORIILOR DE PERSONALITATE 237
Tabelele cu 12 compartimente pentru calcularea coeficientului de personalitate 237
Determinarea categoriilor de personalitate 244
Stabilirea PQ 249
Caracterizarea coeficientului de personalitate 250
Exerciții utile pentru creșterea coeficientului de personalitate 251

CUVÂNT INTRODUCTIV

Acel „ceva" anume

Unii au, alții nu au ceea ce se cheamă magnetism, seducție, **sex appeal**, farmec, într-un cuvânt - personalitate. Ați întâlnit, desigur, persoane care nu erau nici frumoase, nici bogate și nici cine știe ce inteligente, dar văzându-le, v-ați spus din primul moment că au pe vino-ncoa(ce). „Oare am și eu așa ceva?" v-ați pus imediat întrebarea firească.

Dorința de a plăcea este una din nevoile de bază ale omului. A nu fi observat de cei din jur sau de un posibil partener, a fi uitat și ignorat, înseamnă a pune sub semnul întrebării propria identitate. Dar este oare posibil ca o persoană ștearsă*, insignifiantă, adoptând anumite reguli de conduită să reușească și să devină una carismatică? Da! Este posibil. Este fără putință de tăgadă faptul că și chiar la un bebeluș se poate constata dacă are sau nu are personalitate. Fiecare om, dispunând de un potențial nativ, de o zestre ereditară de personalitate, preia sub influența lumii înconjurătoare anumite modele de comportament și gândire, care au asupra sa aceeași acțiune pe care operațiunea de șlefuire și fasonare o are asupra unei pietre prețioase, în urma căreia ea capătă strălucire și valoare, sau rămâne opacă, lipsită de importanță.

Așadar, fiecare individ are propria personalitate care îl face unic și nerepetabil în felul de a fi, de a gândi și de a simți. Dar aceasta nu înseamnă nici pe departe că din

* *graue Maus* în textul original.

melanjul trăsăturilor de caracter și modalitatea comportamentală se va naște și aura, care înseamnă acel „ceva" anume. Unii nu au nevoie să facă nimic pentru a împrăștia în jurul lor valuri de căldură din preaplinul focului interior, înduioșindu-și interlocutorii și impresionând prin propria personalitate. Alții sunt posesorii anumitor predispoziții psihice paranormale sau au făcut experimente de inițiere spirituală pentru a împiedica acțiunea forțelor oculte.

Dar uneori personalitatea mai are nevoie și de șansă pentru a se manifesta plenar. Dați, așadar, frâu liber personalității care sălășluiește în dumneavoastră.

Testele noastre, stimuli ai gândirii, vă vor ajuta să depistați toate fațetele propriei ființe, în vederea dezvoltării și desăvârșirii tuturor disponibilităților. Veți reuși să deveniți pentru ceilalți o persoană fascinantă, originală în manifestările cele mai obișnuite, și de ce nu, mai fericită.

PREFAȚĂ

Ce este personalitatea?

Înainte de a intra la gimnaziu, Martha și-a dus fiul la un specialist psihopedagog pentru a fi supus unui test. Dorea să știe dacă Martin, în vârstă de 10 ani, este suficient de dotat pentru a urma cursul superior. Și astăzi Martha mai trăiește cu mândrie acele clipe când a aflat rezultatul testului: „Fiul dumneavoastră este un copil superdotat." Coeficientul de inteligență al lui Martin se situa cu mult peste medie. Nu exista nici cel mai mic motiv să-și facă griji în privința viitorului fiului său.

Dar lucrurile au ieșit cu totul altfel. Curând Martha a primit și confirmarea profesorilor că Martin este, într-adevăr, inteligent, dar, din păcate, nu vrea să muncească. În clasa a V-a s-a produs marea bombă: Martin nu a promovat clasa, din cauză că la patru materii nu obținuse nota de trecere. Așa încât a trebuit să repete anul, dar datorită rezultatelor slabe a abandonat școala în cele din urmă.

Problema lui Martin nu era lipsa inteligenței. Problemele sale erau de ordin personal: îi lipsea voința și avea un comportament instabil. Chiar și când încerca să fie altfel, nu se putea înfrâna. De fiecare dată lua hotărâri corecte pe care însă avea curând să le abandoneze. În timp ce în fanteziile sale viitorul apărea într-o lumină extraordinară, realitatea hotăra altfel, încât toate planurile sale dispăreau aidoma baloanelor de săpun.

Pentru toți cei din jur, Martin era un pierde-vară. Fiecare încercase să-l mobilizeze, dându-i sfaturi binevoitoare: „Trebuie numai să vrei și vei reuși" îi spuneau ei. Sau: „Încearcă și învață să faci ceva util".

Cu cât timpul trecea, cu atât se afunda și mai mult în mocirlă. Chiar și lui începuse să-i fie silă de propria inactivitate. De fapt Martin nu era leneș, ci se situa cu mult sub medie în ceea ce privește dezvoltarea personalității. El nu reușise să se maturizeze, respectiv să-și schimbe comportamentul infantil și să devină o persoană matură, responsabilă. Din punct de vedere emoțional parcă ar fi fost un sugar mare. În plus, nu era în stare să renunțe la unele plăceri imediate, chiar dacă ele erau cu siguranță generatoare de neplăceri de lungă durată. Ispitele acestor satisfacții imediate erau mult mai puternice decât teama față de consecințele negative ulterioare. Evident, că o asemenea atitudine față de viață este sortită eșecului.

Incapacitatea de a renunța sau a reprima pornirile impulsionale este rezultatul unui proces de gândire eronat, a unei dezvoltări defectuoase în care copilul își urmează istoria.* A aduce acuze persoanei respective pentru aceste deficiențe ar fi la fel de absurd ca și în cazul în care i s-ar reproșa unui invalid că nu-și mișcă picioarele ca un om sănătos. Pentru integritatea sa corporală sau pentru educația sa nu trebuie să fie făcut nimeni răspunzător. Pe de altă parte este în interesul fiecăruia și ar fi de dorit ca deficiențele de personalitate, legate strict de dezvoltarea individuală, să fie compensate la vârsta maturității, datorită propriilor convingeri și a unor eforturi susținute depuse în acest sens.

Așa precum rezultă frecvent din practica psihologică, Martin nu este nicidecum un caz izolat. Există mulți indivizi, care datorită felului lor de a fi, nu sunt în stare să-și folosească la maximum potențialul intelectual, indiferent dacă motivele sunt anxietatea, reținerea, autodisciplina deficitară, lipsa stăpânirii de sine sau o irascibilitatea pronunțată. Pentru succesul și eșecul în viață, coeficientul de personalitate - suma tuturor calităților personale și sociale - reprezintă un termometru pentru dinamica personalității, la fel de hotărâtor ca și coeficientul de inteligență.

* *lebensgeschichtliche Fehlentwicklung* în textul original.

Tot mai frecvent, consilierii din întreprinderi subliniază faptul că impresia pe care o lasă un competitor este uneori mult mai importantă decât toate documentele care atestă pregătirea sa. De aceea deviza succesului, deși cam deplasată, spune că pentru reușita în viață trebuie să ai noroc porcesc.* Cine nu știe că există persoane cu un IQ** de 160 care se spetesc muncind și trăiesc la fel sau poate mai prost decât alții cu un IQ de numai 100? În viață, pe lângă noroc și inteligență, mai contează și impresia produsă asupra celorlalți. Prin ce altceva ar putea fi explicate succesele incontestabile ale marilor escroci, mafioți, șnapani sau demagogi? Acești indivizi reușesc suprinzător de ușor să câștige încrederea celor din jur, pe care îi manipulează apoi pentru interesele lor personale. Succesul lor este, de cele mai multe ori, de scurtă durată. La momentul adevărului iese la iveală faptul că în spatele fațadei nu se află nimic. În aceasta constă și diferența între personalitatea mimată, „ca și când" și personalitatea autentică.

Cât contează substanța unei personalități bine conturate? Și de ce se dovedește ea a fi deseori mult mai importantă pentru cei care o dețin, în comparație cu persoanele având IQ ridicat, dar o personalitate șterasă? Această întrebare a constituit întotdeauna o preocupare constantă. Încercând să dăm un răspuns, putem afirma că personalitățile puternice sunt dotate în primul rând cu autenticitate, sunt independente, au o mare doză de sinceritate, curaj civic, capacitate de autoreflexie și, ceea ce poate vă va surprinde, toleranță și integritate morală și socială. Încercările de a face o paralelă cu modelele ideale

* *Schwein, Schein und Sein* în textul original.

** presc. de la *Intelligence quotient*, termen preluat din limba engleză și care înseamnă coeficient de inteligență.

care s-au impus în religie sau cu perfecțiunea trăsăturilor zeităților, nu pot fi trecute cu vederea. Evident, o personalitate puternică este recunoscută ca atare, atunci când ea se apropie de aceste modele ideale, care își au rădăcinile adânci în istoria umanității. Nu oportuniștii lipsiți de scrupule, care se schimbă după cum bate vântul, sunt percepuți ca având succese de durată. Egoiștii agresivi, care nu țin cont de nimeni și de nimic, câștigă bătăliile, dar pierd războaiele.

Dar cum poți reuși, fiind ceea ce ești? Și cum poți deveni o personalitate puternică?

Formarea personalității depinde de factori care țin de constituția fiecăruia, dar mai ales de factori biografici, ai vieții individuale. La începutul venirii sale pe lume, omul este un boț, o legăturică neajutorată, dominată de instincte, strict dependentă de îngrijirea și ocrotirea celor din jur. Copiii nu devin sociabili de la sine. Bazele se pun în primii ani de viață. Doar prin edicație copilul învață normele morale elementare care îi asigură supraviețuirea în societatea în care s-a născut. La finalul acestui proces de socializare un individ independent și responsabil este capabil să se integreze în societate. Dar fiindcă nu întotdeauna lucrurile se petrec astfel, avem deseori de-a face cu o tranziție spre procesul de socializare. O educație prea rigidă, punitivă, poate perturba procesul de maturizare a unui copil, caz în care socializarea sa întârzie, el rămânând fixat de principiul plăcerii. Întâlnim destui oameni care trec drept normali, dar care se comportă excesiv de copilărește și putem spune despre ei că sunt adulți doar după vârsta lor de viață. După felul în care s-au dezvoltat ei sunt mai degrabă copii sau adolescenți. În funcție de perioada de educație în care s-a produs fixația de principiul plăcerii distingem și trăsături de caracter tipice.

Dacă, de exemplu, fixația de principiul plăcerii a avut loc foarte de timpuriu, atunci cu siguranță persoana respectivă va fi una dependentă, cu tendințe acaparatoare și cu un nivel de anxietate ridicat față de despărțiri. Fixațiile survenite la vârsta „încăpățânării" favorizează acest gen de comportament și la vârsta adultă. Orice relație degenerează într-o luptă pentru supremație. Infatuarea, supraprecierile și fanteziile exagerate din copilărie prejudiciază la maturitate capacitatea de relaționare* și afectivitatea. În plus ele deformează autopercepția.

Personalitățile armonios dezvoltate s-au debarasat de conduita infantilă, lucru deloc simplu, după cum am fi tentați să credem, căci omul, în structura sa intimă este desperat divizat: El este în același timp „o natură instinctuală" și „o natură culturală". În timp ce natura instinctuală acționează conform principiului plăcerii - toate activitățile psihice sunt îndreptate spre a da naștere plăcerii și a alunga neplăcerea - instinctul nostru de conservare - dorința de securitate și protecție - se orientează după datul real. Cu alte cuvinte, instinctul de conservare constituie premisa pentru capacitatea de a permite satisfacerea plăcerii numai în cazul în care nu există un pericol, renunțând cu desăvârșire la ea, dacă este imperios necesar.

Dacă există un raport echilibrat între înfrânarea pornirilor instinctuale și tendința către autoconservare, atunci satisfacerea instinctelor va ține cont de trebuința de securitate. Ca atare, spunem despre o persoană căreia nu îi este teamă de stabilirea unei legături și de satisfacerea dorințelor sale sexuale, că se află într-o stare de echilibru emoțional. Dacă însă, urmare istoriei individuale se acordă o importanță primordială forțelor care vizează securitatea proprie și este stăvilită satisfacerea plăcerii, chiar și atunci când nu există un pericol real, se provoacă o creștere continuă a tensiunilor, a stării de disconfort. Să ne imaginăm un bărbat care dorește cu ardoare să intre în relație cu o femeie, dar de teama de a face primul pas,

* *Beziehungsfähigkeit* în textul original.

bate în retragere, speriat. Această persoană se află într-o stare emoțională de dezechilibru, aidoma celei care se vede amenințată de un pericol real sau celei care prezintă o deficiență a controlului impulsiilor. Nu este deloc o întâmplare că marile personalități se caracterizează printr-un echilibru interior stabil.

Pentru a ne găsi echilibrul interior este nevoie de autocontrol. Dacă vrem, de exemplu, să știm cum arătăm, ne uităm într-o oglindă. Dar pentru a afla cum „arătăm" sufletește, din păcate, nu este tocmai atât de simplu. De aceea intenția noastră a fost, ca pe baza unor teste să punem la dispoziție o oglindă potrivită, oferindu-vă și unele explicații necesare în cazul unor tipologii comportamentale mai deosebite.

În situația în care, rezolvând testele, descoperiți una sau mai multe lacune personale, găsiți în continuare și anumite măsuri practice de ameliorare. Testele vă vor crea o imagine de ansamblu asupra propriei personalități, dar ele nu țin locul unui test psihologic științific al personalității. O asemenea testare este în măsură să efectueze Institutul pentru psihologie profundă* aplicată din Viena.

* *Tiefenpsychologie* în textul original.

STRUCTURA TESTELOR

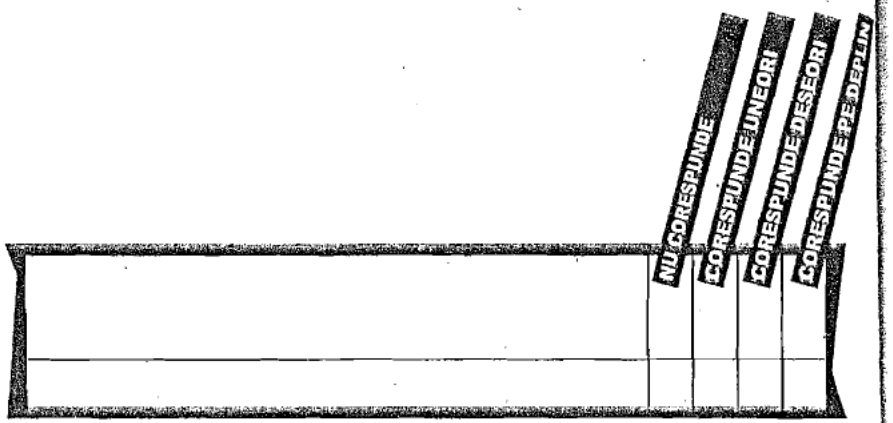
În cadrul Institutului nostru pentru psihologia profundă aplicată și cu sprijinul Societății imprimeriilor, efectuăm de ani de zile, în baza unor chestionare atotcuprinzătoare, anchete care se referă la spațiul lingvistic german. Urmare acestor cercetări am reușit să întocmim o bancă de date cu mai multe sute de poziții, vizând peste 10 000 de subiecți testați. Această bancă de date constituie sursa testelor din prezenta carte. Categoriile testelor au fost stabilite cu ajutorul datelor statistice, a analizei factorilor, a coeficienților de regresie și uneori a unor modele lineare de ecuații structurale.* Ținând cont de experiența practică psihoterapeutică dobândită, am completat seria întrebărilor cu poziții noi, considerate ca fiind utile, în cazul în care acest lucru s-a dovedit a fi imperios necesar. Am luat în calcul analiza coeficientului reliabilității** doar în situațiile în care aceasta a fost posibil din punct de vedere tehnic.

Cu toată grija deosebită acordată redactării acestor teste, ele nu reprezintă defel enunțuri formulate științific, ci doar un suport orientativ, de natură să-l sprijine pe cititorul interesat să se confrunte cu el însuși, oferindu-i-se informații și sfaturi utile.

* *lineare Strukturgleichungsmodellen* în textul original.
** *die Reliabilitätsanalysen* în textul original, adică a datelor general-constatabile.

EVALUAREA TESTELOR

Fiecare test conține 21, sau 24 de enunțuri. În măsura în care un enunț vi se potrivește, însemnați cu o cruciuliță cifra de pe scala numerotată de la 1 (nu corespunde) până la 4 (corespunde pe deplin).



Transcrieți apoi punctele obținute în cele 3 tipuri de scale de evaluare de la sfârșitul testului și adunați-le. Veți aparține acelui tip în cadrul căruia ați acumulat cel mai mare număr de puncte. Dacă ați obținut pe două scale un număr egal de puncte, înseamnă că aparțineți unei tipologii mixte.

Dacă vă interesează rezultatul final, adică coeficientul de personalitate, va trebui să efectuați toate cele 40 de teste și să transcrieți suma totală pentru fiecare din cele 3 tipuri (A, B și C) în cele trei căsuțe albe ale schemelor cu 12 compartimente. Dacă de exemplu, la tipul A ați obținut 24 de puncte, la tipul B 18 puncte iar la tipul C 12 puncte, atunci înscrieți totalul obținut pentru A în câmpul alb, sub categoria C2, al lui B sub C1 și al lui C sub C4. Veți folosi de fiecare dată numai spațiile goale.

Apoi, pentru cele 4 categorii, veți transcrie valorile în tabelul de la pag. 245. Faceți din nou totalul. Pentru a afla media fiecărei categorii, împărțiți totalul fiecărei categorii la numărul de teste corespunzătoare. Aceste 4 valori constituie baza pentru coeficientul de personalitate.

SECȚIUNEA A

SIGURANȚĂ ȘI TEAMĂ

Teste:

1. Ce înseamnă siguranța personală pentru dumneavoastră?
2. Cărui tip de anxietate aparțineți?
3. Gândiți în mod pozitiv?
4. Ce trădează modul cum mâncați?
5. Cum faceți față situațiilor tensionate?
6. Se poate comunica bine cu dumneavoastră?
7. Se mai ascunde încă în dumneavoastră un copil?
8. Cum reacționați la schimbări?
9. Sunteți o persoană spontană?
10. Aveți tendința de a fi dependent/ă?

De ce experiențele din anii celei mai fragede copilării sunt atât de importante pentru comportamentul din viață?

Tocmai acea perioadă de care nu vă mai aduceți aminte nimic sau vă mai amintiți cu mare greutate câte ceva, a fost hotărâtoare pentru felul dumneavoastră de a fi și pentru atitudinea față de viață de acum și aici. Traiectoria pe care o va urma individul în această lume nu este hotărâtă de stele.Trăsăturile principale ale personalității umane sunt determinate de constituția sa genetică și mai ales de experiențele trăite în primii ani de viață. În acest proces de dezvoltare, cele dintâi experiențe de viață au o importanță crucială.

La începutul vieții, mama este persoana care, aproape în exclusivitate, stabilește relația nou-născutului cu lumea. Interiorizarea acestor prime modele de interacțiune reprezintă nucleul pentru toate relațiile de mai târziu. Apropierea benefică a mamei este pentru sugar premisa cea mai bună pentru dobândirea încrederii în oameni și în sine.

Această „încredere originară"* de a fi susținut și acceptat, decide atitudinea viitoare față de lume. Un copil care a cunoscut „prezența statornică a mamei" (Winnicott) nu prea va cunoaște ca adult ce înseamnă stările de anxietate și va acționa plin de cutezanță.

Nu este deloc o întâmplare faptul că aproape toate tulburările psihice serioase la vârsta adultă s-au dovedit a fi traume survenite în prima copilărie, datorate ca de exemplu, schimbării frecvente a persoanei semnificative* din mediul imediat sau lipsei unei ocrotiri corespunzătoare în primele luni de viață.

În această primă fază de viață, lumea este textual „absorbită". Plăcerea apare o dată cu ingestia alimentară,** prin excitarea mucoasei gurii și a limbii, prin supt, înghițire și chiar prin suptul suzetei sau mușcare. În această perioadă de viață a omului, „foamea de hrană" se contopește și cu „foamea de apropiere", manifestată prin nevoia contactului epidermic, a căldurii și a nevoii de securitate care pot fi satisfăcute numai prin prezența unei alte persoane, de cele mai multe ori aceasta fiind mama. Indiferent dacă sugarul este flămând în sens propriu sau „flămând de afecțiune" el percepe această stare în același mod și anume ca pe o stare de tensiune difuză, de neîmplinire, de insatisfacție. Relația dintre copilul nou-născut și persoana semnificativă din imediata sa apropiere este, desigur, unidirecțională. Sugarul este lacom, el pretinde, mănâncă cu nesaț și „se integrează în lume". Mama dă, alină, este „devorată" și „asimilată".***

Abia după ce copilul a cunoscut în această primă etapă a vieții sale suficientă plăcere și a căpătat încredere va fi în stare să dezvolte și să stabilească o relație pozitivă față de sine însuși și față de cei din jurul său. El învață să-și poarte de grijă și să iubească, punându-se astfel piatra de temelie pentru capacitatea de a iubi de mai târziu.

Neglijența manifestată în îngrijirea unui copil sau „dușurile scoțiene" emoționale administrate de persoana semnificativă care îl are în grijă, fac să-i slăbească de timpuriu Eul propriu. Cu cât prima etapă de dezvoltare decurge într-un mod împovărător, neplăcut pentru copil, cu atât mai improbabilă va fi formarea unui nucleu compact al Eului. Un nucleu corespunzător al Eului este permisa

* *Urvetrauen* în textul original.

* *Bezugsperson* în textul original.
** *Nahrungsaufnahme* în textul original.
*** *einverleibt* în textul original.

pentru ca personalitatea să se poată confrunta corespunzător cu eventualele experiențe neplăcute care survin în viață.

Un Eu slăbit nu va fi capabil să-și îndeplinească sarcina pe care o are de a redresa balanța între dorință și realitate. Datorită tensiunilor rezultate și a nesiguranței, oamenii cu un Eu precar caută cu plăcere un „umăr" pe care să se sprijine și care să-și asume răspunderea pentru viață în locul lor. În acest fel se restabilește și la vârsta adultă, relația de dependență inițială avută în copilărie față de părinți. Este cât se poate de limpede faptul că oamenii cu un comportament pasiv, respectiv cei dependenți, ascund uneori sub această fațadă ostilitate și resentiment dar și multă gelozie: ideea de a-și pierde tovarășul sau tovarășa de viață, trezește la acești oameni aceleași stări ca și în cazul copiilor care se tem că ar putea fi abandonați de părinți.

Experții, în marea lor majoritate sunt de acord, că o dezvoltare defectuoasă a Eului sporește pericolul patimei, indiferent dacă este vorba de „bulimie"*, alcoolism, dependență de droguri sau de medicamente. Cauza comportamentului dependent constă adeseori în incapacitatea de a suporta tensiunile, de autocalmare, de a amâna o plăcere, de relaționare sau datorită frustrării. Adulții cu un Eu precar pot fi comparați cu sugarii; ei au adeseori un comportament pasiv, sunt indecișii, lipsiți de voință, supuși sau, dimpotrivă, avizi, exploatatori, încăpățânați și egoiști.

Refugiul este „suzeta sugarului adult", indiferent dacă este vorba de alcool, țigară sau orice fel de viciu, gândit ca substitut al plăcerii, al sațietății, căldurii sau protecției de la sânul generos al mamei din frageda copilărie.

Iată câteva trăsături demne de a fi enunțate referitoare la un Eu precar: predispoziții la îmbolnăvire, incapacitatea de a face față decepțiilor, sentimentul deșertăciunii și teama exagerată față de despărțiri.

* *Freßsucht* în textul original.

Sentimentul inutilității și al deșertăciunii îl au și indivizii depresivi care nu au nici un fel de nărav. Și nici nu este de mirare: În perioada primei copilării „sensul vieții" constă în prezența mamei. Prezența mamei are pentru copil valoarea răsăritului de soare, în vreme ce absența ei cufundă lumea copilului în întuneric. O atitudine depresivă lasă să se înțeleagă pierderea prematură a căldurii materne, a plăcerii și protecției oferite de generozitatea mamei. Mama iubitoare este pierdută pentru un copil și atunci când ea se poartă excesiv de jignitor sau are o conduită care decepționează.

Aceste modele timpurii de interacțiune își pun pregnant amprenta nu numai asupra dezvoltării Eului, ci ele vor influența întreaga activitate psihocomportamentală de mai târziu a individului, inclusiv relațiile interumane. Sensul vieții, structura psihică, inteligența emoțională, capacitatea de sublimare, controlul instinctelor, capacitatea de a iubi, creativitatea și originalitatea, bunătatea și toleranța depind de felul cum se derulează această primă etapă determinantă din istoria infantilă a individului.

Ce înseamnă siguranța personală pentru dumneavoastră?

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Nu am încercat să fac multe lucruri, considerându-mă fără talent;	①	②	③	④
2. Din dorința de a-mi pune nervii la încercare, mă expun pericolului;	①	②	③	④
3. Când mi-e teamă de ceva, mă confrunt cu acea situație;	①	②	③	④
4. La școală îmi era teamă să vorbesc în fața clasei;	①	②	③	④
5. Nu am deloc prezență de spirit;	①	②	③	④
6. Îmi place să mă studiez;	①	②	③	④
7. Îmi adaptez comportamentul în funcție de mediu;	①	②	③	④
8. Întotdeauna mă gândesc dinainte la mișcarea următoare pe care trebuie să o fac;	①	②	③	④
9. Îmi face plăcere să circul cu viteză;	①	②	③	④
10. Îmi îmbogățesc permanent bagajul cunoștințelor;	①	②	③	④
11. Mă ispitește să merg până la limita posibilităților mele;	①	②	③	④
12. Îmi este indiferent ce gândesc alții despre mine;	①	②	③	④
13. Am tendința de a mă subordona și a deveni dependent de alții;	①	②	③	④
14. O legătură/un parteneriat bună/bun îți oferă siguranță;	①	②	③	④
15. Prefer investițiile puțin riscante;	①	②	③	④
16. Mă atrag activitățile sportive diametral opuse;	①	②	③	④
17. Problema drogurilor poate fi mai bine stăpânită printr-o intervenție mai hotărâtă a poliției;	①	②	③	④
18. Cine nu este dispus să-și asume un risc previzibil, nu știe ce înseamnă viața;	①	②	③	④
19. Mă enervez ușor;	①	②	③	④
20. Mă neliniștește faptul când nu înțeleg uneori ceva;	①	②	③	④
21. De ce să-mi fac griji pentru ziua de mâine când trebuie să trăiesc clipa de față?	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
2	.....	1	.....	6	.....
3	.....	4	.....	8	.....
9	.....	5	.....	10	.....
11	.....	7	.....	14	.....
12	.....	13	.....	15	.....
16	.....	17	.....	18	.....
21	.....	19	.....	20	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: „Falsul erou"

Judecând după aparențe, nevoia dumneavoastră de securitate pare să fie extrem de scăzută. Vă expuneți pericolului și căutați senzațiile tari.* O analiză psihologică mai profundă ar duce în cazul dumneavoastră, probabil, la rezultate cu totul contradictorii. În fond, vă simțiți mai amenințat decât cei mai mulți dintre oameni, fără însă să vă dați seama. Stilul de viață riscant, vă servește drept confirmare, că nu vi se va întâmpla nimic. Căutați pericolul pentru a anihila astfel stările de teamă ascunse în adâncul sufletului. Când, de exemplu, întreprindeți ceva temerar** nu vreți decât să vă convingeți de propria valoare, ceea ce de fapt nu înseamnă decât estomparea complexului de inferioritate. Un sfat bun de urmat: nu vă mai jucați cu propria securitate și împăcați-vă cu temerile cuibărite în suflet. Doar astfel veți reuși să găsiți, la nevoie, soluțiile potrivite.

* *Thrill* în textul original, substantiv preluat din limba engleză, cu înțelesul de emoție, situație palpitantă.

** *etwas Waghalsiges* în textul original.

Tipul B: „Copilul temător"

Indiscutabil - vă simțiți extrem de nesigur. Din orice vă cuprinde teama. Din păcate, există oameni care vă alimentează temerile pentru a profita de pe urma acestor stări. Desigur, firea dumneavoastră fricoasă, sporește trebuința de securitate. În secret duceți dorul unei instanțe supreme, care să se îngrijească să nu vi se întâmple ceva rău, care să prețuiască binele și să pedepsească răul, și care să corespundă reprezentării proprii despre părinții buni. Fără să vă dați seama, sunteți mereu în căutarea „părinților buni" care să vă apere de pericolele vieții. Chiar dacă este dureros, trebuie să vă fie clar, că în această lume nu va mai exista pentru dumneavoastră asemenea „părinți". Preluați singur acest rol. Sentimentul propriei securități va crește astfel nebănuit de mult.

Tipul C: „Realistul dornic de a cunoaște"

Cunoașterea înseamnă putere. Puterea cunoașterii reprezintă pentru dumneavoastră, în cea mai mare parte, sursa siguranței de sine. Sunteți convins că neștiința este generatoarea sentimentului de nesiguranță. Cu cât lucrurile vă sunt mai clare, cu atât mai mult crește sentimentul dumneavoastră de siguranță.

Îndată ce cunoașteți din ce direcție vine pericolul care vă amenință propria securitate, nu vă este deloc greu, ca prin măsuri adecvate, să stăviliți primejdia. Dar și relațiile interumane corespunzătoare contribuie la starea dumneavoastră de siguranță. Nu-i de mirare, că în viața de toate zilele, arareori comiteți fapte necugetate și nu provocați soarta. Deși nu se poate spune despre dumneavoastră că vă hazardați, știți, pe de altă parte, că în viață trebuie uneori să știi să și riști. Doar moartea este singura certitudine.

Ce trebuie să știți despre conceptul „siguranță"

Sentimentul de siguranță a unui adult este legat indiscutabil de dezvoltarea „încrederii sale originare" - părere care aparține renumitului psiholog american Erik H. Erikson. Pentru un sugar, apropierea plăcută a mamei în primele luni de viață, este premisa cea mai bună pentru dezvoltarea acestui sentiment al „încrederii originare". El se manifestă doar după ce copilul a învățat suficient că se poate încrede în grija pe care i-o poate oferi lumea înconjurătoare. Încrederea originară este hotărâtoare pentru dezvoltarea ulterioară a unui individ. Ea îl va ajuta, fie să adopte o atitudine plină de încredere față de cei din jur și față de forțele proprii, dovedind curaj în confruntarea cu dificultățile vieții, sau îi va distorsiona comportamentul datorită angoaselor și a legăturii slabe cu viața și cu semenii, încât orice schimbare a obișnuințelor îl va înfricoșa.

De teamă ca nu cumva copilul să devină un răsfățat, părinții erau odinioară sfătuiți să nu-l ia în brațe atunci când acesta plânge. Și fiindcă în această etapă un sugar nu este în stare să-și potolească singur foamea și nici nu are noțiunea timpului, orice iritare persistentă are ca efect apariția unei stări de totală neputință.

Este de la sine înțeles că această carență educațională a părinților va avea o influență covârșitoare asupra încrederii originare a unui copil și chiar asupra sentimentului de securitate personală. Dar și schimbarea frecventă a persoanei semnificative în primii ani de viață nu rămâne fără urmări pentru sentimentul de securitate a unui individ.

Mai cu seamă în primii ani, copilul are nevoie de o imensă nevoie de securitate pe care numai mama sa i-o poate asigura. Cu cât acești primi ani din viața unui individ vor fi mai nesiguri, cu atât mai multă siguranță va căuta acesta în anii care vor urma.

Suferința acestor oameni la vârsta maturității constă în faptul că nu pot suporta singurătatea. În relația cu ceilalți au tendința de a se crampona și orice gen de schimbare este generator de teamă. Teama de singurătate din prima copilărie va fi mereu prezentă.

Dar chiar și fără aceste experiențe frustrante din copilărie poate exista o trebuință extraordinar de mare de securitate. Este, de exemplu, cazul când dorința din copilărie de separare și de răfuială cu autoritatea părinților își produce efectul mai târziu, la vârsta adultă. Ca o reacție la această dorință inconștientă sporește excesiv de mult frica de orice fel de schimbare, respectiv de separare. În acest caz nici chiar acele schimbări, care se impun cu necesitate nu vor fi operate, întrucât ele provoacă în subconștient puternice stări de anxietate.

Impactul gândirii asupra propriei orientări

Dacă sunteți dominat de o trebuință de securitate exagerată de natură să blocheze orice tentativă de luare a unei hotărâri, va trebui schimbat stilul de gândire distorsionat și confruntarea cu realitatea prin:

1. Renunțarea la exagerări (de genul că „ar fi o catastrofă dacă nu se întâmplă asta sau așa")
2. Renunțarea la generalizări („Dacă nu fac așa sau așa/ dacă nu primesc / dacă nu obțin" totul este pierdut);
3. Evitarea gândirii absolutiste conform principiului „totul sau nimic". („Chiar și cea mai mică greșeală demonstrează că sunt un ratat".)

Cărui tip de anxietate aparțineți?

Chestionar

	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Când întâlnesc un dulău fără botniță și lesă, mă cuprinde frica;	①	②	③	④
2. Sufăr de insomnii;	①	②	③	④
3. Mă neliniștește tot ceea ce nu-mi pot explica;	①	②	③	④
4. Duminicile după-amiaza mă simt adeseori abătut; .	①	②	③	④
5. În comparație cu alții, eu am suficient curaj civic;	①	②	③	④
6. Nu mă înfricoșează aproape mai nimic;	①	②	③	④
7. Pericolele reale nu mă aduc în stare să-mi pierd echilibrul;	①	②	③	④
8. Cred că sunt un „om năbădăios"*;	①	②	③	④
9. Uneori mă cuprinde din senin frica, fără să existe vreun motiv;	①	②	③	④
10. Nu prea arăt ceea ce simt;	①	②	③	④
11. Când mă gândesc la moartea mea, mă cuprinde groaza;	①	②	③	④
12. De cele mai multe ori mă simt destins/ă, echilibrat/ă;	①	②	③	④
13. Nu-mi place să merg singur/ă pe stradă;	①	②	③	④
14. Când mă cuprinde teama, încep să vorbesc tare și repezit;	①	②	③	④
15. Nu-mi face plăcere să călătoresc cu metroul, liftul etc;	①	②	③	④
16. Cu răufăcătorii trebuie procedat în mod radical;	①	②	③	④
17. Când constat că mă neliniștește ceva, merg la originea lucrurilor;	①	②	③	④
18. Îmi place să fac haz de frica altora;	①	②	③	④
19. După ce mă trezesc, mă simt ca un nou-născut;	①	②	③	④
20. Îmi place să-i sperii pe alții;	①	②	③	④
21. Mi-e frică de înălțimi.	①	②	③	④

* *Häferl* în textul original, cu sensul și de furios, burzuluit, zborșit.

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
2	.....	1	.....	6	.....
4	.....	3	.....	8	.....
9	.....	5	.....	10	.....
11	.....	7	.....	14	.....
13	.....	12	.....	16	.....
15	.....	17	.....	18	.....
21	.....	19	.....	20	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: „Mereu cu frica în sân"

Situația dumneavoastră nu este simplă, și aceasta pentru că nu este deloc ușor să trăiești permanent cu frica în sân. Indiferent dacă starea se datorează unor temeri nefondate, a crizelor panicarde sau agorafobiei,* teama influențează negativ calitatea vieții. Angoasele nefondate pot fi și urmarea a unor relații precare avute cu persoanele semnificative din mediul imediat al primei copilării. Ca urmare, dorința de separare rezultată, sau alte dorințe refulate sunt generatoarele stărilor de anxietate.

Gândiți-vă dacă în acest moment nu există o persoană mai apropiată de care ați dori să vă despărțiți, dar de care în același timp, vă simțiți dependent. Și dorințele instinctuale nepermise și reprimate, care stăruie să fie satisfăcute, pot provoca teama în mod conștient. Angoasele pot fi biruite, dacă se duce o luptă sistematică împotriva lor și dacă conflictele care le-au generat sunt cunoscute și clarificate.

* Teamă nemotivată de a traversa locuri deschise, piete, sau teama de înălțimi.

Tipul B: „Pericolul privit în față"

Desigur, și pe dumneavoastră vă încearcă uneori teama, dar ea nu vă strică somnul. De fapt, este vorba, în primul rând, de amenințări reale care declanșează starea de frică.

Atunci când se declanșează frica nu vă lăsați doborât, ci mergeți la originea lucrurilor, fără să ezitați a efectua o schimbare, dacă ea se cere a fi necesară.

Fiind o persoană echilibrată din punct de vedere psihic, prezența dumneavoastră are o influență benefică și asupra celor din jur. Și fiindcă sunteți sincer chiar cu propria persoană, în forul dumneavoastră interior nu prea există conflicte nerezolvate.

După ce v-ați edificat asupra celor mai multe dintre cauzele generatoare de frică, comportamentul și hotărârile luate de dumneavoastră nu se mai află sub imperiul „fricii oarbe".

Tipul C: „Atac în locul fricii"

Nu vă considerați deloc un/o fricos/fricoasă și aceasta datorită faptului că nici nu vă dați seama când vă este teamă - o reprimați din capul locului, sau parați, făcând-o pe grozavul/grozava atunci când ea se instalează în sufletele celorlalți.

Agresivitatea dumneavoastră pronunțată lasă lesne să se înțeleagă, că ea este expresia unei temeri adânc înrădăcinate. Vă simțiți foarte ușor amenințat/ă și de aceea aveți tendința de a vă manifesta, reacționând brusc, prin stări necontrolate. Chiar și plăcerea de a-i înspăimânta pe alții o folosiți, în ultimă instanță, pentru a vă apăra contra propriilor angoase.

Fiind dumneavoastră însivă autorul care a provocat frica, aceasta nu vă mai afectează.

Ce trebuie să știți despre conceptul „teamă“

Teama face parte din existența umană. Ea este semnalul perceptibil al unei instalații biologice de alarmă, care se declanșează și avertizează prelung, atunci când este pe cale să se producă o primejdie.

Anxietatea este o reacție umană, fiecare pas pe care îl facem este plin de amenințări, așa încât nu este nimic neobișnuit în faptul că în cazul unei amenințări reale se încearcă un sentiment de frică. Acest sentiment este normal, el avertizează necesitatea luării unor măsuri corespunzătoare de apărare. Când o persoană este suficient de sigură pe sine, ea va ști să se apere în cazul apariției unui pericol. Dar când ea este prea slabă, o va lua urgent la goană. Acest gen de comportament este evident, bătător la ochi. De ce există acel comportament exagerat în cazul în care se manifestă frică față de spațiile înguste, locurile deschise, piețe, transportul cu metroul, telescaunul, telefericul sau față de diferite animale? Ce înseamnă teama de înălțime, ipohondria*, panica, stări care survin fără existența unor cauze exterioare evidente? Ele apar inițial din senin, pe negândite. Alimentând permanent semnificația situației respective, se menține constant trează starea de frică față de acea situație. Când angoasa este un element intermediar, un declanșator, conectat asociativ la o întâmplare trăită de care se leagă o stare de frică, atunci este percepută înțelegerea fenomenului și are loc revenirea la normal.

Formele de manifestare a agorafobiilor** pot fi puse pe seama unei relații prea strânse, apăsătoare. Teama de înălțime exprimă uneori frica față de pierderea controlului, a căderii libere. Frica este de multe ori declanșată și de unele dorințe instinctuale, egoiste, de agresivitate, a căror

* *Krankheitsängste* în textul original.
** *Platzängste* în textul original.

împlinire, pe parcursul dezvoltării și sub imperiul unor comandamente sociale, au fost reprimate. Nici pe departe nu înseamnă că aspirațiile nemărturisite, ideile intime, pulsiunile „necuviincioase“ ar fi fost eliminate pentru totdeauna. Aceste produse „potrivnice“ ale activității psihice - pornirile ostile, de agresivitate sau impulsiunile sexuale - sunt alungate din conștiință și ținute la distanță. Revenirea lor și pretenția de a fi satisfăcute se manifestă în conștiință în formă deghizată, prin prezența fricii.

Așadar, teama este un indiciu indubitabil, că un pericol este pe cale să apară, indiferent dacă temeiul acestuia se află în lumea interioară a individului sau în cea exterioară.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Dacă fugiți de frică, veți ajunge cu timpul să vă fie frică de frică.
- Încercarea permanentă de a ocoli frica, duce în cele din urmă la înstrăinare, la alienare.
- Căutați să aflați cauza angoaselor dumneavoastră și mergeți la originea lor. Veți afla astfel, poate, câte ceva despre fațetele mai puțin plăcute ale sufletului. Dar o dată aceste lucruri conștientizate, vor fi acceptate ca atare, fapt ce va aduce și împăcarea de sine.
- Puteți încerca să biruiți fobiile cu ajutorul literaturii de specialitate. Și dacă nu veți reuși pe această cale, să nu vă îngrozească gândul de a recurge la o terapie corespunzătoare. În zilele noastre, tratamentul acestor stări nu mai durează ani de zile.
- În „Cântecul fricii“, renumitul artist vienez André Heller scoate în evidență acele două fațete ale fricii: „Există o frică care micșorează; ea pervertește gândirea, tulbură judecata, îmbolnăvește și însingurează omul. Există și o frică care înțelepțește; ea îl face pe om să prindă curaj, să fie mai detașat față de propriile himere“.

Gândiți în mod pozitiv?

Chestionar

	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE ÎNTOTDEAUNA
1. Mă simt foarte apropiat de ceilalți oameni;	①	②	③	④
2. În adâncul sufletului sunt convins/ă că nu mi se poate întâmpla nimic rău;	①	②	③	④
3. Majoritatea oamenilor nu merită nici o atenție;	①	②	③	④
4. Am încredere în toți oamenii;	①	②	③	④
5. În cele din urmă trebuie să te bizui doar pe tine însuți;	①	②	③	④
6. Trebuie doar să vrei ceva cu adevărat pentru ca să se poată realiza;	①	②	③	④
7. Găsesc imediat plăcere în lucrul pe care îl fac;	①	②	③	④
8. Nu am dușmani;	①	②	③	④
9. Încrederea e bună, controlul și mai bun;	①	②	③	④
10. În relațiile cu ceilalți sunt sincer/ă;	①	②	③	④
11. Nu permit nimănui să fie prea apropiat față de mine;	①	②	③	④
12. Nu mă gândesc la ziua de mâine;	①	②	③	④
13. Trebuie să cunosc mai întâi bine pe cineva, pentru a-i acorda încredere;	①	②	③	④
14. Îmi dau seama imediat când cineva este rău intenționat;	①	②	③	④
15. Chiar și atunci când oamenii fac ceva rău, nu înseamnă că sunt răi;	①	②	③	④
16. Oricine poate fi cumpărat;	①	②	③	④
17. După ploaie apare întotdeauna soarele;	①	②	③	④
18. Oamenii s-ar înțelege bine unii cu alții, chiar și fără legi;	①	②	③	④
19. Sunt convins/ă că și prietenii mă vorbesc de rău;	①	②	③	④
20. Față de străini sunt nepărtinitor/nepărtinitoare;	①	②	③	④
21. Pot suporta critica.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	2	.....	3	.....
7	.....	4	.....	5	.....
10	.....	6	.....	9	.....
14	.....	8	.....	11	.....
17	.....	12	.....	13	.....
20	.....	15	.....	16	.....
21	.....	18	.....	19	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Optimistul

Aveți o atitudine pe deplin pozitivă atât față de viață cât și față de semeni. Acest mod optimist de a vedea lumea nu îi exclude nici pe cei care văd doar partea negativă a existenței. Sunteți o persoană flexibilă, interesantă, plină de entuziasm și nu vă dați în lături de la sarcinile care vi se pretind. Pe linie profesională nu aveți probleme, întrucât se poate colabora bine cu dumneavoastră. Sunteți o persoană înțelegătoare și vă acomodați bine într-un colectiv. Chiar și în zilele mai proaste nu vă părăsește curajul și atitudinea pozitivă care vă caracterizează. Pe lângă capacitatea de a gândi pozitiv, știți să testați realitatea și să vă formați o părere corectă asupra ei așa încât într-o situație dată cunoașteți exact de cine trebuie să vă feriți.

Tipul B: Naivul*

Nu percepeți lumea precum este ea, ci așa cum ați dori dumneavoastră să fie în totalitate, de la un capăt la celălalt

* *Der Blauäugige* în textul original.

roz-bombon. Deși datorită concepției proprii de viață absolut pozitive vă situați de partea îngerilor,* a celor neprihăniți, totuși în privința naivității cam prea exagerați. Vedeți doar partea bună a lucrurilor și omiteți faptul că oamenii sunt capabili și de fapte rele. Este cazul să vă întrebați de ce tăgăduiți cu atâta înverșunare acest aspect și nu vreți să recunoașteți și cusururile existenței umane. Probabil că ați trăit cândva, în istoria proprie, într-un mod atât de dur asemenea evenimente, încât de atunci vă este teamă să luați act de existența lor în mod conștient.

Tipul C: Mizantropul

Multe se pot spune despre dumneavoastră , dar nu și faptul că gândiți într-o manieră pozitivă. Nu aveți deloc o părere bună despre ceilalți și aproape că nu acceptați pe nimeni. Faceți parte din categoria celor, care văzând un fir de păr în supă, nu-l văd decât pe acesta și nimic altceva. Aveți cu adevărat un motiv plauzibil pentru acest mod arogant, disprețuitor de a gândi? Este cazul să fiți atât de bănuitor, de circumspect? Va trebui să vă revizuiți această atitudine de subevaluare și disprețuire a semenilor. Poate veți reuși să adoptați o poziție mai amabilă față de aceștia. În acest fel s-ar lărgi nu numai cercul cunoscuților, dar și cel al prietenilor.

Ce trebuie să știți despre conceptul „gândirea pozitivă"

Nimic nu exprimă mai bine atitudinea unui ins față de viață decât felul în care el percepe lumea și realitatea. Faptul că un om este un optimist incorigibil sau că pentru un fleac crede că vine sfârșitul lumii, nu se datorează

* *auf der Seite der Engel stehen* în textul originar.

numai circumstanțelor exterioare. Mai mare importanță o are interpretarea personală a celor percepute. Este semnificativ faptul că această interpretare depinde de echilibrul interior al fiecăruia. Acesta este și motivul pentru care oamenii veseli trec prin viață mai ușor și nu fac din orice nereușită o catastrofă. Cum se face că unii oameni nu-și pierd optimismul în situații grele, în timp ce alții văd la tot pasul obstacole insurmontabile?

Suportul pentru comportamentul optimist, respectiv pentru cel pesimist se hotărăște, în cea mai mare parte, încă din leagăn. În funcție de experiența trăită de sugar în ceea ce privește ocrotirea și îngrijirea sa se dezvoltă „încrederea originară" de care am mai vorbit. Ea este hotărâtoare dacă mai târziu un copil va tinde să adopte o atitudine optimistă față de lumea înconjurătoare. Dacă persoana semnificativă din mediul imediat al copilului i-a insuflat prea puțină încredere originară, atunci existența respectivului va fi marcată de o atitudine pesimistă, angoasată și neîncrezătoare. Într-o viziune pesimistă despre lume se reflectă însă mult mai multe decât teama față de un viitor nesigur. Undeva trebuie că își are originea și starea defetistă adoptată de unii indivizi care parcă cobesc tot timpul.* După cum a demonstrat psihanaliza, această stare de spirit pesimistă, defetistă, este provocată de chiar cel în cauză. În primul rând există adunate încă din copilărie anumite amintiri uitate, dorințe distructive, neînfrânte, care formează nucleul pesimismului. Oamenii care în copilăria lor au avut parte de prea puțină sau de o ocrotire precară dispun în viața adultă de un potențial ridicat de agresivitate. Proiectându-și această agresivitate ascunsă - pe demonul interior - în exterior, adică în lume sau în viitor, acești oameni pot dobândi o autoimagine pozitivă: „Eu sunt bun, dar lumea este rea!"

* *Der Teufel, der an die Wand gemalt wird* în textul original, în sensul de a nu te juca cu focul; a nu cobi.

Impactul gândirii asupra propriei orientări

Și un optimism exagerat poate servi drept autoprotecție psihică. Tot ceea ce provoacă teamă este tăgăduit. În sensul unei gândiri optative, realitatea este în așa fel plăsmuită, încât toate primejdiile sunt stăvilite. Asemenea oameni, chiar și în situații extreme, trăiesc ca și cum nu li s-ar putea întâmpla nimic.

Ce trădează modul cum mâncați?

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Sufăr de insomnii;	①	②	③	④
2. Adeseori sunt abătut/ă;	①	②	③	④
3. De felul meu sunt o fire schimbătoare;	①	②	③	④
4. De multe ori mănânc din pură lăcomie, fără să-mi fie foame deloc;	①	②	③	④
5. În privința banilor sunt cam nechibzuit/ă;	①	②	③	④
6. Îmi vine greu să mă abțin de la plăcerile vieții;	①	②	③	④
7. Câteodată beau mai mult decât îmi face bine;	①	②	③	④
8. Numai cu mare greutate pot să fac șotii;	①	②	③	④
9. În restul zilei abia dacă mai am timp și pentru mine;	①	②	③	④
10. Adeseori nu am nici un chef și mă simt fără vlagă;	①	②	③	④
11. Din când în când mă înfurii;*	①	②	③	④
12. Mă entuziasmez ușor, dar tot la fel îmi piere și cheful;	①	②	③	④
13. Mă plictisesc adeseori;	①	②	③	④
14. Mereu am o dispoziție interioară proastă și mă încearcă un sentiment de deșertăciune;	①	②	③	④
15. Se întâmplă adeseori să fiu insistent/ă și cam exagerat/ă;	①	②	③	④
16. Am tendința să mă autoculpabilizez;	①	②	③	④
17. De multe ori nu știu când să mă opresc;	①	②	③	④
18. Câteodată mă apucă pandaliile și totul mi se urcă la cap;	①	②	③	④
19. Am probleme cu odihna;	①	②	③	④
20. Uneori mă cuprinde o foame cumplită, încât nu știu cum să o potolesc;	①	②	③	④
21. Există zile în care mă supără chiar și cele mai inofensive lucruri.	①	②	③	④

* *Platzt mir der Kragen* în textul original.

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	2	.....	3	.....
4	.....	6	.....	5	.....
9	.....	8	.....	7	.....
11	.....	10	.....	12	.....
15	.....	14	.....	13	.....
18	.....	16	.....	17	.....
19	.....	21	.....	20	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Regimul pentru gurmandul ca reacție la stări tensionate*

Sunteți un gurmand tipic ca urmare a unor stări nervoase. De multe ori vă copleșesc stările depresive fapt care vă face să mâncați pentru diminuarea tensiunii și a anxietății. Faptul că uneori vă înfuriați nu este deloc întâmplător. Vă este teamă că lucrurile ar putea scăpa de sub control. Este cazul să acordați mai multă atenție propriei sănătăți. Nu mai mâncați cu nesaț, în mare grabă. Rezervați-vă timp suficient pentru a sta în tihnă la masă. O dietă ar constitui un prilej ideal pentru o schimbare a stilului dumneavoastră de viață. Un regim alimentar care să vă ajute să dați jos repede câteva kilograme, ar fi chiar pe placul dumneavoastră, dar și singur/ă o știți preabine: kilogramele date jos repede sunt recuperate în scurt timp. Hotărâți-vă, de aceea, pentru o cură de slăbire de lungă durată. Persoanele psiho-stresate au deseori valori ridicate ale colesterolului. Va trebui, așadar, să renunțați la ouă, fripturi, șnițele. Cel mai bine vi s-ar potrivi o dietă echilibrată.

* *Diät für Spannunge-Esser* în textul originar.

Tipul B: Arta culinară pentru gurmandul frustrat

Din păcate nu aveți deloc chef de viață. Adeseori vă simțiți abătut/ă, demobilizat/ă. S-ar putea să sune cam banal, lipsit de sens, dar vă lipsește puțin egoism. Nu mai cumpăniți atât de mult lucrurile, întorcându-le pe toate fețele și deschideți o dată ochii să vedeți și lucrurile frumoase de pe această lume. Veți constata, că nu tot ceea ce vă înconjoară este sumbru. Deoarece mâncați datorită frustrării sau a singurătății va trebui să aveți în vedere un regim alimentar care să constituie o delectare. Consumați delicatese sărace în calorii sau selectate, care vor avea darul să vă crească dragostea față de viață. Dacă, datorită stării dumneavoastră de spirit apăsătoare aveți probleme de relaționare, este recomandabilă o terapie care să restabilească contactul dumneavoastră cu ceilalți oameni. Grupele de întrajutorare sunt recomandate pentru „supergreii" retrași. Ele nu numai că vă vor ajuta să scăpați de kilogramele în plus, dar vor fi și un prilej să cunoașteți oameni noi.

Tipul C: Regim fulger pentru gurmanzii vicioși*

Nu vă va face deloc plăcere să aflați, dar aveți tendință către un comportament maladiv, cu o apetență excesivă. Aveți o fire inconstantă. Adeseori nu știți ce să faceți mai întâi. Duceți lipsă de afectivitate, pe care încercați să o potoliți mâncând, tendință care vă face dependent de mâncare și nu numai, de exemplu, și de alcool. Rar vă dați seama când trebuie să spuneți stop acestei stări de lucruri. Deși vreți să vă schimbați, intențiile rămân, de cele mai multe ori, la stadiul de proiecte. Cel mai bine ar fi să vă fixați mai puține planuri, dar pe care să le realizați. Pentru a nu le mai prejudicia în continuare va trebui să învățați ce înseamnă moderație, înfrânarea și renunțarea. În aceste condiții ideal

* *Blitzdiät für den Sucht-Esser* în textul originar.

ar fi și un regim care să vă fortifice voința. Și fiindcă arareori faceți față unor sarcini de lungă durată, veți reuși mai bine în cazul unor diete scurte. Dacă vreți să vă schimbați fundamental stilul de viață, o asemenea dietă ar putea fi un început potrivit, prin care să vă exersați și autodisciplina.

Ce trebuie să știți despre conceptul „stil de a mânca"

„Nu uitați, pe primul loc se află haleala..." se spune în piesa lui Brecht „Ascensiunea și căderea orașului Mahagonny". Este fără putință de tăgadă faptul, că în viața fiecărui om, mâncarea are o importanță deosebită, dacă nu cea mai mare, nu numai datorită faptului că ea contribuie la propria sa autoconservare. Există suficiente motive pentru care oamenii se năpustesc asupra mâncării, chiar și atunci când nu le este foame deloc. Unii mănâncă din plictiseală, alții de plăcere. Există gurmanzi datorită stării de stress, a stărilor depresive.

Explicația pentru existența unei palete atât de diversificate de obiceiuri de a mânca o găsim încă din primele săptămâni și luni de la naștere. În această perioadă, foamea de mâncare, de afectivitate și de seducție este totuna. Abia cu timpul, pe măsură ce crește, copilul învață să facă diferențiere între aceste „categorii de foame". Dacă această capacitate de diferențiere nu a fost suficient educată, atunci senzația de foame nu va fi atribuită sursei corespunzătoare de excitabilitate, caz în care oamenii vor mânca și în afara acoperirii cerințelor alimentare, atunci când tânjesc după dragoste sau afecțiune. Chiar și în situația în care explicația a fost găsită corect, dar în realitate nu există posibilitatea satisfacerii acestei cerințe, ingestia alimentară poate reprezenta un substitut pentru satisfacerea acelei trebuințe. Un vechi proverb spune: „Un cocoș de rasă nu se îngrașă".

Impactul gândirii asupra propriei orientări

Dacă aveți probleme de alimentație sau probleme supraponderale, va trebui să aflați motivele care declanșează foamea.

- Când vă repeziți la frigider? Când simțiți că nu aveți chef de nimic? Când sunteți nervos? Când vă plictisiți? Sau când sunteți stresat?
- Vă consolați mâncând atunci când sunteți nefericit și vă simțiți singur?
- Aveți puseuri de bulimie, de care vă pare rău mai târziu, sau mâncați de obicei mult?

Îndată ce ați aflat motivele reale care v-au îndemnat să mâncați, va trebui să căutați soluții alternative care să conducă la schimbarea stilului de viață:

– Nu încercați să găsiți numai un regim adecvat pe care să-l urmați, ci căutați și noi posibilități de a vă distra;
– Deveniți mai activ! Mâncatul este o formă foarte pasivă de reducere a tensiunii și anxietății și crează o stare de mulțumire;
– Stabiliți contacte sociale, mergeți la teatru și la cinematograf sau la conferințe, cel puțin o dată pe săptămână. Vizitați expoziții;
– Dacă sunteți o persoană motorizată, va trebui să începeți a practica o activitate sportivă. O viață activă, care să vă dea posibilitatea găsirii unei noi forme de petrecere a timpului liber și să vă bine dispună, constituie cea mai bună pavăză contra foamei chinuitoare.

Cum faceți față situațiilor tensionate?

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Vorbesc mai repede și mai tare decât ceilalți;	①	②	③	④
2. Când sunt într-o dispoziție bună, aș dori să cumpăr tot ceea ce văd;	①	②	③	④
3. În situațiile în care ceilalți reacționează nervos, pe mine mă cuprinde o oboseală toropitoare;	①	②	③	④
4. Raportez totul la persoana mea;	①	②	③	④
5. Nu mă pot decide decât cu mare greutate;	①	②	③	④
6. Uneori sunt atât de fericit/ă, încât îmi vine să cânt și să sar în sus de bucurie;	①	②	③	④
7. Nu las să se vadă ceea ce simt în realitate;	①	②	③	④
8. Uneori sunt agitat/ă și repezit/ă;	①	②	③	④
9. Am tendința să-i întrerup pe ceilalți când vorbesc;	①	②	③	④
10. Toți mă consideră o persoană calmă, liniștită;	①	②	③	④
11. Pot adormi în orice împrejurare;	①	②	③	④
12. Mă surprind uneori că-mi bâțâi piciorul;	①	②	③	④
13. Sunt zile în care nu se poate discuta deloc serios cu mine;	①	②	③	④
14. Adeseori mă las în voia gândurilor și nici nu-mi dau seama ce se petrece în jurul meu;	①	②	③	④
15. Uneori mi-e atât de bine, încât aș putea face din noapte zi;	①	②	③	④
16. Mă simt penibil când într-o discuție apar momente prelungite de tăcere;	①	②	③	④
17. Când sunt în formă, îi distrez pe toți din jur;	①	②	③	④
18. Fără vreun motiv anume, uneori mă simt complet epuizat/ă;	①	②	③	④
19. Adesea sunt atât de vesel/ă, încât seara stau treaz/ă în pat și nu pot adormi;	①	②	③	④
20. Dacă nu-mi reușește ceva din prima încercare, mă enervez;	①	②	③	④
21. De cele mai multe ori nu-mi cunosc limitele.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	3	.....	2	.....
4	.....	5	.....	6	.....
8	.....	7	.....	13	.....
9	.....	10	.....	15	.....
12	.....	11	.....	17	.....
16	.....	14	.....	19	.....
20	.....	18	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Năbădăiosul*

Nu este de mirare faptul că doar foarte rar vă simțiți bine. Permanent sunteți sub presiune și uneori nici nu vă dați seama de aceasta. Totodată nu se poate spune că faceți parte din categoria celora care suportă bine stările de încordare. Situațiile care, în general, sunt legate de creșterea tensiunii, vă dau de furcă. În loc să vă găsiți echilibrul, vă ambalați și mai mult, purtat de vâltoarea încordării, fără să observați că ceilalți s-au retras deja în sinea lor. Contrar aparențelor, vă temeți de relațiile interumane. Lăsați-i pe ceilalți să se apropie mai mult de dumneavoastră.

Tipul B: Înfrânatul**

Vă folosiți întreaga energie pentru a înăbuși orice situație generatoare de tensiune. Urmarea acestei rezistențe inconștiente, este lipsa inițiativei și apariția plictiselii.

* *Der Dampfkessel* în textul original semnificând cazanul cu aburi, sub presiune.

** *Der Gelähmte* în textul original: ologul, paraliticul, cu sensul de strunit, abținut.

Lăsați impresia unei persoane liniștite, distante, impasibile. Dar această atitudine nu se datorează unui echilibru interior. Evident, trebuie să vă apărați de tot ceea ce v-ar putea produce enervare, fapt ce conduce la un tonus scăzut, la irosirea vivacității. Astfel se instalează o stare de apatie, de inerție,* căreia îi faceți față doar cu mare efort. Descoperiți, de ce trebuie să înăbușiți încă din față, chiar și stările de încordare plăcută.

Găsind răspunsul la această întrebare veți reuși să vă ridicați calitatea vieții.

Tipul C: Învârtitul**

Faceți parte din categoria acelor oameni care trăiesc intens stările tensionate. De fapt sunteți un tip dat naibii.*** Când ați luat viteză, nu vă mai oprește nimeni. Sunteți plin de vervă și pierdeți adeseori din vedere, că prin comportamentul dumneavoastră cam întindeți coarda. Cei din jur devin în acest caz publicul. O relație adevărată cu dumneavoastră, în aceste circumstanțe, nu este deloc ușor de stabilit. Chiar dacă nu vreți să recunoașteți, sunteți prea volubil, pentru ca cineva să se poată apropia de dumneavoastră. Nu v-ar strica, din când în când, puțină relaxare.

Ce trebuie să știți despre conceptul „încordare"

În psihologie, prin încordare, tensiune, se înțelege o stare de surescitare, de emoție puternică care se manifestă printr-o activitate nejustificată, nervozitate, anxietate, timiditate, frică, agitație. Tensiunea interioară a unui individ se transferă ușor și asupra celor din jur. Oriunde s-ar afla asemenea oameni produc, la scurt timp, harababură, haos și dau celorlalți dureri de cap.

Cauza stărilor tensionate o constituie propriile conflicte psihice nesoluționate. Se ajunge la aceasta în situația în care pulsiunilor sexuale puternice le sunt opuse forțe restrictive la fel de puternice; nesatisfacerea lor încarcă organismul cu tensiune, în vreme ce satisfacerea lor reprezintă o descărcare, o detensionare pulsională. Distingem stări de încordare acute, trecătoare și cronice. Când, de exemplu, o femeie măritată se îndrăgostește de altcineva, și în același timp nu vrea să se despartă de cel căruia i-a jurat credință, atunci ia naștere un conflict. Dorința duce la o creștere subită a tensiunii, iar datorită comandamentelor morale nu se produce o neutralizare, o detensionare a pulsiunilor. Chiar și atunci când conflictul - de exemplu ideea infidelității - este refulată în subconștient, tensiunea legată de această dorință rămâne prezentă în conștiință. Pornirile sexuale, homosexualitatea, perversiunile, care contravin viziunii existente a societății despre „normalitate", cărora nu li se pot da frâu liber, duc, de regulă, la tensiuni cronice. Dar nu numai conflictele sexuale produc tensiuni. Și indivizii cu un potențial agresiv ridicat, pe care și-l reprimă* fără a-l detensiona, sunt într-o stare tensionată, încât lasă celor din jur impresia că sunt gata să explodeze. Lipsa de descărcare conduce energia pe alte căi.

* *Lähmung* în textul original.
** *Überdrehter* în textul original cu sensul de descurcăret, abil.
*** *Ein Hans-Dampf in allen Gassen* în textul original cu sensul de om care știe să iasă din orice situație, descurcăret.

* Pulsiunile se pot satisface prin activități utile, scopuri altruiste, spirituale, prin ceea ce în psihanaliză poartă numele de sublimare.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Întrucât cercetările psihosomatice au demonstrat că stările cronice de tensiune, la fel ca și stress-ul ridicat pot duce la transformări maladive organice, va trebui să identificați cât se poate de serios stările care vă provoacă încordare și după caz să le rezolvați cu ajutorul unui specialist;
- În viața de toate zilele, tensiunile psihice se fac remarcate prin apariția unei stări de agitație sporite: vorbit repede și tare, mișcări necontrolate, zăpăceală, lipsă de concentrare, uitare, sunt simptomele cele mai frecvente care trădează starea de încordare;
- Se poate întâmpla și cazul în care o persoană aflată într-o stare de surescitare să fie cuprinsă de o oboseală toropitoare. Această „picoteală"* poate fi interpretată și ca un reflex de evadare.

* *in-den-Schlaf-fallen* în textul original.

Se poate comunica bine cu dumneavoastră?

Chestionar

	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. În discuțiile cu ceilalți schimb subiectul către problemele care mă preocupă;	①	②	③	④
2. Seara când suntem împreună trec clipele pe negândite;	①	②	③	④
3. Nu mă simt în largul meu când mai este o persoană în lift;	①	②	③	④
4. Nu mă pot abține să nu-mi spun părerea;	①	②	③	④
5. Sunt un/o bun/ă ascultătoare;	①	②	③	④
6. Îmi vine greu să-i contrazic pe ceilalți;	①	②	③	④
7. De dragul armoniei, cuplul nostru evită conflictele;	①	②	③	④
8. Adeseori încep frazele cu „da, dar..."	①	②	③	④
9. Cu greu mă abțin să tac;	①	②	③	④
10. Când mă cert am tendința să jignesc*;	①	②	③	④
11. O controversă cu mine, de cele mai multe ori se termină cu o înțelegere rezonabilă;	①	②	③	④
12. Îmi este greu să spun ceea ce gândesc cu adevărat;	①	②	③	④
13. Felul în care mă cert poate fi uneori ofensator;	①	②	③	④
14. Pot înțelege bine modul de a gândi al altora;	①	②	③	④
15. Este jenant pentru mine, când cineva plânge în fața mea;	①	②	③	④
16. Aș putea fi un/o bun/ă profesor/profesoară;	①	②	③	④
17. Evit ca ceilalți să fie prea apropiați față de mine;	①	②	③	④
18. În discuțiile aprinse folosesc mai frecvent pronumele „eu" și arareori mă adresez cu „tu";	①	②	③	④
19. În discuțiile cu ceilalți încerc să fiu foarte exact;	①	②	③	④
20. Am uneori sentimentul că trebuie să spun ceva, dar nu știu ce anume;	①	②	③	④
21. Chiar și când nu am dreptate îmi susțin punctul de vedere, încât îi pun pe ceilalți în dificultate (îi fac să se îndoiască).	①	②	③	④

* *Tiefschlägen* în textul original, cu sensul și de lovituri sub centură.

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
3	.....	1	.....	2	.....
6	.....	4	.....	5	.....
9	.....	8	.....	7	.....
12	.....	10	.....	11	.....
15	.....	13	.....	14	.....
17	.....	18	.....	16	.....
20	.....	21	.....	19	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: „Armonia cu orice preț naște conflicte"

Aveți probleme cu partenerul/partenera dumneavoastră în a stabili relații sincere. Dificultățile apar mai cu seamă în situațiile în care, într-o discuție, trebuie să vă confruntați cu sentimentele negative ale partenerei/partenerului. Încercarea de eschivare, respectiv stilul inadecvat, fals al discuției vă determină fie să subestimați, fie să supraestimați sentimentele partenerei/partenerului, fapt care generează stări conflictuale. Nu vă mai sfiiți să spuneți deschis ceea ce gândiți, ceea ce vă deranjează. Când nu știți cum să procedați în continuare, cel mai bine ar fi să exprimați în scris - printr-o scrisoare - ceea ce vă frământă. O scrisoare nu obligă cu nimic, este ca o conversație.

Tipul B: „1, 2, 3 - Cine deține puterea?"

Faptul că în relațiile personale aveți din când în când probleme cu interlocutorul (partenera/partenerul) dumneavoastră se datorează unui conflict de autoritate mai mult sau mai puțin actual. De cele mai multe ori acesta duce la divergențe de opinii, care contribuie la clarificarea raportului de forțe. Fără ca să vreți, lăsați partenerei/partenerului de discuție impresia că nu îl/o înțelegeți sau că nu puneți mare preț pe părerea sa.

Tipul C: „Arta conversației mai presus de orice"

Este o bagatelă pentru dumneavoastră să faceți schimb de opinii și să vă exprimați gândurile, ceea ce denotă o atitudine de atașament față de oamenii apropiați. Și capacitatea dumneavoastră de a ști să puneți lucrurile la punct în cadrul unui dialog este cu totul extraordinară și demnă de a fi subliniată. Sunteți consecvent/ă și nu folosiți cuvinte de ocară. Sunteți suficient de flexibil/ă și nu ezitați să vă revizuiți atitudinea, atunci când este cazul. Felicitări!

Ce trebuie să știți despre conceptul „comunicare"

Capacitatea de a comunica este o componentă importantă a identității umane. Ca orice proces social ea s-a format pe parcursul dezvoltării umane și este supusă influențelor biografice.

În prima fază a vieții, comunicarea este nonverbală. Manifestările vocal-motorii ale sugarului apar ca urmare a unor trebuințe și sunt cu totul involunare. Formarea sunetelor și mișcările propriului corp devin sursă de plăcere. Încă de la naștere activitatea sexuală a copilului se caracterizează prin plăcerea autoerotică.*

Reacția la oferta de comunicare a copilului depinde în cea mai mare măsură de receptivitatea și afectivitatea persoanei semnificative din mediul imediat al acestuia, de regulă, de cele mai multe ori aceasta fiind mama. Mamele

* *auloerotisches* în textul original.

știu exact ce trebuință semnifică fiecare scâncet al sugarului, dacă lui îi este foame, dacă are balonări, dacă trebuie să râgâie, sau dacă pur și simplu dorește un contact epidermic și vrea să fie luat în brațe. Receptivitatea mamei constituie baza pentru capacitatea de comunicare de mai târziu a unui copil. Copiii care au perceput faptul că cei din jur reacționează la trebuințele lor, se simt înțeleși și acceptați. De aceea, „empatia"* este cuvântul magic pentru fiecare formă de comunicare eficientă, chiar și la vârsta adultă.

Este arhicunoscut faptul,** că pentru a dialoga este nevoie de două persoane, lucru pe deplin adevărat. Comunicarea directă între două persoane presupune un schimb de informații între persoana care comunică ceva - denumită în limbajul de specialitate și emițător*** - și o altă persoană, care primește informația și care se numește receptor sau destinatarul mesajului.**** În cadrul unui dialog rolurile dintre cei doi se schimbă succesiv.

Și la vârsta adultă, comunicarea se poate desfășura nu numai sub formă verbală, ci și nonverbală, și anume prin mimică, atitudinea corpului, gestică, respirație, acestea fiind componentele importante ale comunicării. Premisa cea mai sigură a unei comunicări corespunzătoare este capacitatea de transpunere afectivă în situația interlocutorului și ascultarea acestuia cu atenție. Cu un asemenea partener de discuție există întotdeauna sentimentul că ești înțeles cum trebuie. Important este însă și faptul de a exista o conconrdanță între semnalele verbale și cele nonverbale care se transmit în momentul dialogului.

* Modalitate de înțelegere, de cunoaștere a unei persoane prin fuziune afectivă, prin identificarea parțială sau totală cu sentimentele acesteia.

** *Binsenweisheit* în textul original cu sensul de banalitate, lucru de la sine înțeles.

*** *der Kommunikator* în textul original.

**** *der Rezipient* în textul original.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Partenerii de discuție buni sunt întotdeauna și buni ascultători.
- În timpul unui dialog păstrați contactul vizual cu interlocutorul.
- Emiteți din când în când semnale pozitive, reacționând cu formule de genul „înțeleg", „desigur" etc.
- Pe cât posibil nu folosiți „se"*, ci faceți referire la propria persoană, folosind pronumele personal „eu".
- Acceptați punctul de vedere al interlocutorului și nu folosiți mesajul său ca pe un pretext pentru propria dumneavoastră expunere.

* În limba germană, *man*, nu are echivalent în limba română. Se traduce cu „se". În germană *man* este un pronume nehotărât, persoana a III-a singular, se referă la una sau mai multe persoane, indiferent de gen; are un singur caz, nominativ singular, și are deci numai funcție sintactică de subiect. Este echivalentul lui *on* din franceză.

Se mai ascunde încă în dumneavoastră un copil?

Chestionar

	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. În situații dificile îmi asum răspunderea;	①	②	③	④
2. Am tendința de a-i ridica în slăvi pe unii și de a-i discredita pe alții;	①	②	③	④
3. Când se încearcă aplanarea unei situații eu pot ceda, chiar când am dreptate;	①	②	③	④
4. De cele mai multe ori mă comport, precum așteaptă ceilalți de la mine;	①	②	③	④
5. Când sunt într-un grup, preiau cu plăcere rolul clovnului;	①	②	③	④
6. Sunt reținut/ă și stăpânit/ă atunci când fac afirmații;	①	②	③	④
7. Hotărârile care mă privesc le iau de unul/una singur/ă;	①	②	③	④
8. Mă las ușor intimidat/ă;	①	②	③	④
9. Dacă este vorba de interesele mele pot spune și nu;	①	②	③	④
10. Devin repede zburdalnic/ă, exuberant/ă;	①	②	③	④
11. Adeseori nu am un comportament statornic;	①	②	③	④
12. Persoanele autoritare mă înfricoșează;	①	②	③	④
13. Într-o societate aștept să fiu abordat/ă;	①	②	③	④
14. Trebuie să dorești ceva cu ardoare pentru a-ți îndeplini dorința;	①	②	③	④
15. Chiar și când împărtășesc părerea celorlalți, îi mai contrazic uneori;	①	②	③	④
16. Mă orientez în mare măsură după părerea celorlalți;	①	②	③	④
17. Îmi place să port culori pestrițe;	①	②	③	④
18. Nu iau în serios pe cei ce cred în ezoterism;*	①	②	③	④
19. Sunt în stare să mă entuziasmez;	①	②	③	④
20. Sunt prevăzător/prevăzătoare;	①	②	③	④
21. Copilăria este cea mai frumoasă perioadă.	①	②	③	④

* Despre doctrine, ritualuri (mai cu seamă în antichitate și evul mediu) care se transmiteau numai celor inițiați.

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
5	.....	2	.....	1	.....
10	.....	4	.....	3	.....
11	.....	8	.....	6	.....
14	.....	12	.....	7	.....
17	.....	13	.....	9	.....
19	.....	15	.....	18	.....
21	.....	16	.....	20	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Copilul candid

Probabil că nici nu bănuiți cât de mult se reflectă în comportamentul dumneavoastră făptura unui copil. Pe de o parte sunteți spontan, vioi și exuberant, pe de altă parte nestăpânit, direct. Nu percepeți realitatea așa cum se prezintă ea, ci așa precum v-ați dori ea să fie. Sunteți o persoană optimistă și absolut convinsă că orice se poate realiza, numai să vrei cu adevărat. Reținerea, tenacitatea, consecvența și echilibrul sufletesc nu sunt punctele dumneavoastră forte. Din păcate, în viață lucrurile nu sunt întotdeauna așa cum ați dori să fie. Oricât de agreabil ar fi felul dumneavoastră degajat de a fi, ceva mai mult simț al realității nu v-ar strica.

Tipul B: Copilul dependent

Prin felul cum gândiți, simțiți și acționați iese mereu la iveală copilul care se ascunde în comportamentul dumneavoastră. Este îndoielnic faptul dacă această atitudine vă ușurează viața. Fără să vă dați seama îi obligați și pe cei din jur să joace adeseori rolul de părinți.

În ultimă instanță, efectul este subordonarea dumneavoastră și tendința de a depinde de alții. De asemeni, vă este greu să vă prezentați deschis părerea, mai ales atunci când apar controverse. Încercați de fiecare dată să sondați, ce așteaptă ceilalți de la dumneavoastră, pentru a adopta atitudinea corespunzătoare.. V-ar prinde bine mai multă independență față de hotărârile altora. Atunci veți recunoaște că merită să renunțați la rolul de copil și să deveniți o persoană matură.

Tipul C: Tipul matur

Ați reușit surprinzător de bine să vă dezvoltați și să vă maturizați, pășind în rândul adulților. Cu alte cuvinte, ați crescut nu numai în privința aspectului fizic, ci și pe plan interior. Nu este de mirare că sunteți foarte independent. Oricând sunteți gata să vă asumați răspunderea și să nu vă abateți de la hotărârile luate, hotărâri pe care le luați de unul singur și nu înainte de a fi analizat toate argumentele. Nu vă caracterizează ceea ce se numește gândirea optativă. Când este cazul, nu vă este greu să vă delimitați de ceilalți, atunci când considerați că acest lucru este necesar, respectiv atunci când vi se pare normal să spuneți nu. Multă lume vă apreciază felul matur de a gândi.

Ce trebuie să știți despre conceptul „copil"

În fiecare om se mai ascunde un copil, și aceasta datorită faptului că nimeni nu a venit pe lume adult. De aceea nu este deloc lipsit de importanță modul în care s-a petrecut trecerea la maturitate și felul în care s-a produs integrarea manifestărilor infantile în personalitatea matură. Nu întâmplător se și vorbește despre o personalitate mai

mult sau mai puțin matură sau infantilă. Modelele de comportament imature, păstrate și după vârsta copilăriei, la vârsta adultă, sunt numite de psihologi „fixații infantile"* extrem de numeroase și foarte frecvent întâlnite. Fixația cea mai frecvent întâlnită este, de exemplu, legătura de dependență nejustificată și la vârsta adultă față de propria mamă, sau față de persoana semnificativă din prima copilărie. Acești oameni se „fixează" într-un anumit statut. Dacă de exemplu, fixația este legată de dorințe infantile de ocrotire sau de dependență neînfrânată, atunci respectivii, și în viața adultă, vor avea tendința să și le pună în scenă.** Sunt cunoscute cazurile în care soțul vede în consoarta sa mai degrabă pe propria mamă, sau când soția egocentrică dorește de la tovarășul de viață să o răsfețe așa cum proceda odinioară tatăl său. Acestea sunt doar două din cele mai frecvente tipologii, care generează comportamente și roluri noi.

Ar mai trebui subliniat un aspect. De fapt nu este vorba de comportamentul infantil în sine, care pare nefiresc în cazul unui adult. Dimportivă, acele atribute proprii copiilor, ca de exemplu, spontaneitatea, setea de cunoaștere, francheța, vioiciunea ș.a. sunt apreciate și la adulți, în vreme ce trăsături precum nestatornicia, controlul deficitar al afectelor, tendința exagerată de dependență, egocentrismul, angoasele nejustificate sunt dezaprobate. Psihologii chiar le consideră ca fiind indicii indubitabile ale unor perturbări mai mult sau mai puțin pronunțate, caracteristice fazelor inițiale ale dezvoltării psihice. În special frustrările, frecventa schimbare a persoanei semnificative din mediul imediat al copilului, despărțirile, lipsa echilibrului sau a afectivității în primii ani de viață favorizează fixarea unor dorințe neîmplinite și a nostalgiilor.

* *infantile Fixierungen* în textul original.
** *in Szene setzen* în textul original.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Dacă aveți tendința de a adopta un comportament infantil, căutați mai întâi cauzele;
- Stabiliți care sunt împrejurările în care vă comportați astfel;
- Ce vârstă ar putea avea acel copil cu care vă identificați în acel moment?
- Cum vă era atunci când aveați într-adevăr acea vârstă?
- Care erau problemele, grijile sau conflictele care vă frământau la acea vreme?
- Există ceva anume ce doriți să mascați (să evitați) atunci când vă prefaceți că sunteți „mic", adică copil?

Parcurgeți cu atenție aceste întrebări. Veți descoperi, că felul copilăresc de a vă comporta indică o trebuință pronunțată, tipică pentru o anumită perioadă de dezvoltare. Dacă ați descoperit acele dorințe tainice, după care mai jinduiți, vă veți lua pentru totdeauna rămas bun de la ele și veți deschide ușa maturității.

Cum reacționați la schimbări?

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Când iubești pe cineva, trebuie să te căsătorești cu acea persoană.	①	②	③	④
2. Din când în când reformele în dreptul penal sunt necesare;	①	②	③	④
3. Când apar produse noi pe piață (de exemplu video-recordere etc.) mă număr printre primii care le cumpără;	①	②	③	④
4. Sărbătorile familiale le petrec la fel cum procedau și părinții mei;	①	②	③	④
5. În principiu, mă cramponez de ceva doar atâta timp cât sunt convins/ă de utilitatea acelui lucru;	①	②	③	④
6. Dacă desfășor prea mult timp o activitate, încep să-mi pierd interesul față de ea;	①	②	③	④
7. Îmi cumpăr un nou turism doar atunci când pe cel vechi nu-l mai pot repara;	①	②	③	④
8. Sunt dispus/ă să lucrez câțiva ani în străinătate, dacă activitatea respectivă îmi dă satisfacție;	①	②	③	④
9. În dragoste am nevoie ca ceea ce este nou să fie incitant;	①	②	③	④
10. Mare păcat, că în zilele noastre tradiția și uzanțele joacă doar un rol secundar;	①	②	③	④
11. Nu este nevoie să te căsătorești pentru a avea copii;	①	②	③	④
12. Nu-mi pot imagina că voi rămâne alături de un om o viață întreagă;	①	②	③	④
13. Nu mă interesează arta modernă;	①	②	③	④
14. Încerc să mă adaptez la ritmul vieții;	①	②	③	④
15. Niciodată nu-mi petrec concediul în același loc;	①	②	③	④
16. În locuință prefer mobila masivă;	①	②	③	④
17. Am învățat să mă despart chiar și atunci când acest lucru mă face să sufăr;	①	②	③	④
18. Rămân deschis (sunt receptiv/ă) față de noile descoperiri;	①	②	③	④
19. Nu sunt de acord cu desfacerea căsătoriilor;	①	②	③	④
20. Privesc cu optimism viitorul;	①	②	③	④
21. Îmi place să-mi mut mobila în casă.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	2	.....	3	.....
4	.....	5	.....	6	.....
7	.....	8	.....	9	.....
10	.....	11	.....	12	.....
13	.....	14	.....	15	.....
16	.....	17	.....	18	.....
19	.....	20	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Tradiționalistul

Schimbările vă neliniștesc, dacă nu chiar vă înfricoșează. Vă place ordinea și aveți nevoie de reguli precise, care să vă confere siguranță. Este și motivul pentru care cultivați cu plăcere valorile tradiționale. Nu greșiți deloc atunci când susțineți că anumite principii morale de bază sunt determinante și astăzi pentru buna conviețuire a oamenilor. Dar, va trebui să nu uitați nici faptul că vremurile s-au mai și schimbat. Nu este de neglijat dezvoltarea societății și a cunoașterii, care au adus cu sine ideea că unele tradiții și-au trăit traiul și își pierd sensul în unele circumstanțe.

Nu vă mai cramponați de acele reguli care vă împovărează viața dumneavoastră și a semenilor.

Tipul B: Realistul

Aveți o atitudine realistă față de schimbări. Ce trebuie să se întâmple, să se întâmple, chiar și atunci când schimbările sunt dureroase. Deci mergeți în pas cu vremea, efectuați doar acele schimbări care vi se par justificate în privința conținutului lor. Nu vă caracterizează schimbările cu orice preț. Noul nu survine abrupt, ci într-o continuă adaptare la situația ambientală în permanentă schimbare. Instinctual știți că însăși viața înseamnă schimbare. Această lege ați ridicat-o la rang de principiu. Crezul dumneavoastră sună astfel: Totul este într-o continuă prefacere.*

Tipul C: Liber cugetătorul

Pentru dumneavoastră schimbările sunt sarea vieții. Nu prea aveți disponibilități pentru tradiție și continuitate. Structurile anchilozate și ideile moștenite sunt o oroare pentru dumneavoastră. Aceasta rezultă din comportamentul și felul de a vă îmbrăca. Nici chiar relațiile de lungă durată nu vă preocupă. Ideea de a vă petrece tot restul vieții alături de una și aceeași persoană vă îngrijorează. Și pe plan profesional aveți nevoie permanent de schimbare. Îndată ce o activitate nu vă mai interesează, începeți să căutați alta. Să fie oare vorba numai de nostalgia după libertate și independență din cauza cărora vreți mereu să vă schimbați radical viața? Sau este vorba de teama de asumare a unor obligații care v-au făcut să deveniți un pelegrin neobosit, fără un loc stabil?

Ce trebuie să știți despre noțiunea de „schimbare"

Viața este evoluție și evoluția înseamnă schimbare. Când nu mai există nici una, nici cealaltă, intervine moartea.

Deși schimbările fac parte din viața noastră, pentru unii ele nu constituie un lucru de la sine înțeles. Chiar și ideea că ceva poate fi altfel, le declanșează o stare de disconfort și teamă, fapt pentru care schimbările sunt amânate sau, cu

* *alles fließt* în textul original.

bună știință, neefectuate. Gândiți-vă numai la numeroasele persoane cu excese ponderale care se chinuie, fără succes, să-și schimbe obișnuința de a mânca. Sau la fumătorii care vor să renunțe la fumat și nu reușesc. Și câți alți oameni nu persistă într-o situație nefericită, fără să opereze o modificare salvatoare în viața lor, aceea a unei schimbări.

Dacă circumstanțele dificile în care se află nu îi determină să facă o schimbare, se pune atunci întrebarea care sunt forțele care mențin **status-quo**-ul. Nu trebuie să ne obosim prea mult mintea pentru a afla că teama de schimbare are ceva comun cu modul de a gândi. Situațiile noi au inerent, întotdeauna, un mare grad de nesiguranță. Vechiul înseamnă cunoscut, un lucru cu care ești familiarizat. Un individ șovăitor, care se simte cumva amenințat are nevoie pentru siguranța proprie de o anume echivalență, fapt care îl va face să respingă noul, rămânând să creadă orbește în continuare în ceea ce știe el mai bine. De aceea va fi nevoie de un mare efort pentru a-l convinge pe respectivul să facă o schimbare anume.

Condiția principală pentru efectuarea unei schimbări este trecerea de la o stare de stabilitate la una „a echilibrului labil". Este clar că de cele mai multe ori aceasta are loc pe seama propriei securități. Practica psihologică arată, că nesiguranța îndelungată din prima copilărie (de exemplu, schimbarea repetată a persoanei semnificative) duce la un deficit de încredere originară, care la vârsta adultă se manifestă printr-o mare rezervă față de schimbări. Rigiditatea și cramponarea față de ceva existent sunt urmările firești. Indivizii, având o încredere originară minimă, suferă de angoase iar ideea unei schimbări în viața lor îi îngrozește. Pe de altă parte, persoanele care în copilărie „și-au făcut plinul"* cu încredere originară au tot dreptul să fie numiți „oameni curioși din fire". Viața lor este într-o continuă mișcare. Lor

* *in der Kindheit Urvertrauen tanken* în textul original.

nu le este deloc greu să renunțe la ceea ce este vechi, perimat și să se îndrepte spre noi orizonturi.

Evoluția psihică, care presupune dezvoltarea deplină a personalității, înseamnă învingerea fricii de moarte - care este, desigur, tot o temă de despărțire. Teama față de moarte înseamnă autoconservarea vieții. Dacă ea devine precumpănitoare, atunci va restrânge din ce în ce mai mult posibilitatea de dezvoltare a unui om. Teama excesivă față de schimbare și în ultimă instanță teama față de moarte nu este benefică unei vieți adevărate, ci o afectează în esența ei.

Un stil de viață pribeag poate fi, în unele cazuri, expresia unei temeri față de asumarea obligațiilor, a unor legături stabile. În acest caz este, aproape întotdeauna, vorba de aparențe, care stau sub semnul schimbării, de exemplu, nevoia de a schimba mereu mobilele. Asemenea oameni fac mereu noi achiziții și care o dată procurate își pierd de îndată farmecul noului. De cele mai multe ori acest comportament este expresia unei dificultăți de relaționare,* caracterizată prin incapacitatea individului de a stabili legături trainice.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Schimbările sunt necesare atunci când ceva este vechi, perimat, acționează stânjenitor, frenator.
- Analizați în ce domeniu al vieții dumneavoastră ar fi avantajoasă o schmbare.
- Adunați toate elementele pozitive și negative care pledează pro sau contra față de o schimbare.
- Schimbările care vi se par greu de efectuat, prind contur într-o discuție avută cu o altă persoană.
- Îndată ce v-ați hotărât să faceți o schimbare, stabiliți în mod concret momentul primului pas și întocmiți un grafic de termene pentru fazele următoare.

* *Beziehungsstörung* în textul original.

Sunteți o persoană spontană?

Chestionar

1.	Într-un grup de necunoscuți, îi observ mai întâi pe toți, înainte de a intra în vorbă;	①	②	③	④
2.	Îmi planific concediile cu mult timp înainte;	①	②	③	④
3.	Știu aproape cu precizie ceea ce vreau și ceea ce nu vreau;	①	②	③	④
4.	Sunt cam neastâmpărat/ă;	①	②	③	④
5.	Nu fac nimic fără să chibzuiesc bine înainte;	①	②	③	④
6.	Nu mi-e greu să-i fac pe cei din jurul meu să tragă o porție de râs;	①	②	③	④
7.	O vizită neașteptată nu constituie o problemă;	①	②	③	④
8.	Prefer să mi se spună ce am de făcut;	①	②	③	④
9.	Pot stabili ușor relații cu alți oameni;	①	②	③	④
10.	Nu-mi place deloc să improvizez;	①	②	③	④
11.	Nu-mi vine greu să mă confrunt cu situații noi;	①	②	③	④
12.	Cu banii mei mă pot gospodării doar cu mare greutate;	①	②	③	④
13.	În comparație cu alții am prezență de spirit;	①	②	③	④
14.	În școală, compunerile nu au fost punctul meu forte;	①	②	③	④
15.	Îndată ce mi-am luat avânt, cu greu mai pot ieși din priză;	①	②	③	④
16.	Sunt atent/ă ca relațiile mele să nu devină monotone;	①	②	③	④
17.	Când am de gând să vorbesc cu o persoană necunoscută, mă gândesc în fel și chip, până când în cele din urmă mă părăsește curajul;	①	②	③	④
18.	Adeseori sunt nestatornic/ă;	①	②	③	④
19.	Mi-e groază când trebuie să aleg ceva;	①	②	③	④
20.	Cu mare greutate mă stăpânesc într-o discuție;	①	②	③	④
21.	Fac surprize partenerei/partenerului mele/meu), oferindu-i mici daruri.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
2	.....	4	.....	1	.....
5	.....	6	.....	3	.....
8	.....	9	.....	7	.....
10	.....	12	.....	11	.....
14	.....	15	.....	13	.....
17	.....	18	.....	16	.....
19	.....	20	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Precautul

Cu siguranță, spontaneitate nu face parte din repertoriul comportamentului dumneavoastră. Dimpotrivă. Vă planificați cu minuțiozitate și cu mult timp înainte absolut tot ceea ce intenționați să întreprindeți. Schimbările neprevăzute sunt în viața dumneavoastră un adevărat chin - cu atât mai mult atunci când planurile întocmite cu conștinciozitate se năruie dintr-o singură lovitură. Și fiindcă nu aveți deloc talent să improvizați, o atare situație vă aduce într-o stare de completă neajutorare.

Lipsa spontaneității devine un handicap mai ales atunci când trebuie să acționați rapid. Nu lăsați nefructificată conjunctura favorabilă, atât în activitatea profesională cât și în viața personală. Folosiți aceste ocazii și reacționați așa cum considerați că vă avantajează situația de moment.

Tipul B: Impulsivul

V-ar plăcea să treceți drept spontan, dar nu sunteți cu adevărat așa ceva. Mai degrabă vă aflați sub imperiul propriilor impulsuri, care, chiar și atunci când vreți, nu le

puteți ține sub control. Pentru gașca de cheflii sunteți o adevărată bogăție, pentru că în joacă, prin comportamentul dumneavoastră reușiți să asigurați atmosfera corespunzătoare. Cu toate acestea, conviețuirea cu dumneavoastră nu este întotdeauna ușoară. Aceasta se datorează faptului că răspândiți în jur neliniște, datorită comportamentului inconstant, capricios. Încercați să fiți mai ponderat/ă și să găsiți o explicație pentru starea aceasta de agitație. Atunci vă va fi mult mai ușor să deveniți ceva mai rezervat/ă.

Tipul C: Spontanul

Îi uimiți pe cei din jur cu acțiunile imprevizibile pe care le întreprindeți, fie că este vorba de un dar oferit prin surprindere partenerei/partenerului, fără un prilej anume, fie că vă preocupați de schimbări, de orice fel. Ideile și acțiunile dumneavoastră se caracterizează prin originalitate și inventivitate. Sunteți preocupat/ă, ca vâltoarea vieții cotidiene să nu vă afecteze relațiile cu ceilalți, iar adaptarea la situațiile noi nu constituie nici o dificultate. Când lucrurile nu merg așa precum v-ați dori, vă redistribuiți disponibilitățile. Cu toată spontaneitatea care vă caracterizează, nu procedați niciodată în chip nesăbuit. Într-o situație incertă, tatonați mai întâi terenul și doar după ce sunteți sigur/ă, acționați. Reușita se datorează tocmai unui asemenea comportament.

Ce trebuie să știți despre conceptul „spontaneitate"

„Cine-i curios moare repede". Astfel sună una dintre multiplele zicale, prin care se încearcă confecționare unei mentalități de supunere, de subordonare, celor care se află în perioada de creștere. „Nu mai întreba atâta", „nu mai pune întrebări prostești" și „vorbește doar când ești întrebat/ă" sunt alte comandamente moștenite pentru a netezi în viață calea unor ipocriți.* Într-un asemenea climat, gândirea și acțiunile spontane nu-și prea găsesc locul. Ca urmare, deviza de urmat în viață corespunde celor trei ipostaze, ilustrate prin renumitele maimuțe,** care îndeamnă, că pentru a trăi în pace trebuie să te prefaci că „nu vezi", „nu auzi" și „nu știi nimic" - și ceea ce este mai regretabil, că nu trebuie să gândești și să acționezi în mod autonom, independent.

În antiteză cu această atitudine, comportamentul spontan presupune o anume independență spirituală. În primul rând, gândirea se caracterizată prin originalitate, ca manifestare a unui stil cognitv cu deschidere spre nou, ea nu trebuie să fie tributară perceptelor anacronice, ci eliberată de orice fel de tabu, de ceea ce este uzual sau banal.

Faptul că modul de a gândi liber al unora este blocat, iese la iveală, de cele mai multe ori, în cazurile în care, la începutul unei psihoterapii li se solicită subiecților în cauză să redea spontan tot ceea ce le trece prin minte în acel moment. Nu puțini sunt cei care ne asigură, demni de toată crezarea, că momentan „nu îmi trece nimic prin cap"; cu precizarea de rigoare că nimic, înseamnă ceva ce ar putea fi mărturisit.

Acest blocaj apare nu numai în prezența unor persoane străine. Multora le este lor înșiși rușine de cele mai multe ori de propriile gânduri. Dacă în copilărie nu s-a învățat a se face deosebirea între gând și faptă este mult mai greu, mai târziu, la maturitate, să se face deosebirea între „gândurile desfrânate" și „desfrânarea efectivă"***.

---

* *Duckmäuser* în textul original, cu sensul de fățarnic, perfid, viclean sau mâță blândă.

** Pe o plachetă este ilustrat grafic un vechi proverb japonez, care corespunde zicalei românești: „Nu știu, n-am văzut, nici pe-acolo n-am trecut".

*** *„unzüchtige Gedanken" und „tätige Unzucht"* în textul original.

Cine în asemenea circumstanțe dorește să-și păstreze un cuget curat va trebui să-și supună gândurile unei cenzuri interioare. Nu va fi nevoie de prea mult timp pentru ca această înfrânare a gândirii să paralizeze întreaga activitate a imaginației; faptul că mai apoi și supleţea spiritului va fi limitată, rezultă de la sine.

Astfel stau lucrurile atunci când un copil este încurajat să gândească liber, fiind sprijinit de părinții săi să-și caute singur căile pentru rezolvarea unor probleme personale. Dacă el îi va încolți pe aceștia cu întrebări*, atunci spontaneitatea sa se va manifesta independent. Persoana care va primi o educație în acest spirit, confruntată cu situații neprevăzute, va analiza toate posibilitățile de soluționare și va ști să găsească și să aleagă soluția care se potrivește cel mai bine situației date. Și chiar dacă ea se va dovedi, poate, că nu este soluția cea mai bună, pentru un asemenea ins nu va însemna sfârșitul lumii. Spontaneitatea și capacitatea de a improviza presupun o jonglerie cu toate mijloacele și posibilitățile pe care le oferă viața, precum și pericolul că uneori mai pot fi comise și erori.

Cu totul altfel decurge procesul decizional în cazul hotărârilor nechibzuite, necugetate. Decizia este luată intuitiv, construită pe o bază irațională, fapt pentru care după o asemenea hotărâre nici nu este posibil să fie precizate motivele care au stat la baza acelei soluții. Hotărârile nechibzuite, de cele mai multe ori, au o motivație instinctuală și conduc imediat la haos. Întotdeauna este căutat avantajul imediat, cel mai facil posibil de obținut. Spontaneitatea, în sens creativ, nu are nimic comun cu o asemenea manieră de a acționa, cu atât mai puțin cu lipsa stăpânirii de sine.

Pe scară ierarhică, persoanele lipsite de spontaneitate, dovedesc o anume imobilitate în gândire. Asemenea oameni sunt de cele mai multe ori inflexibili, rigizi nu numai

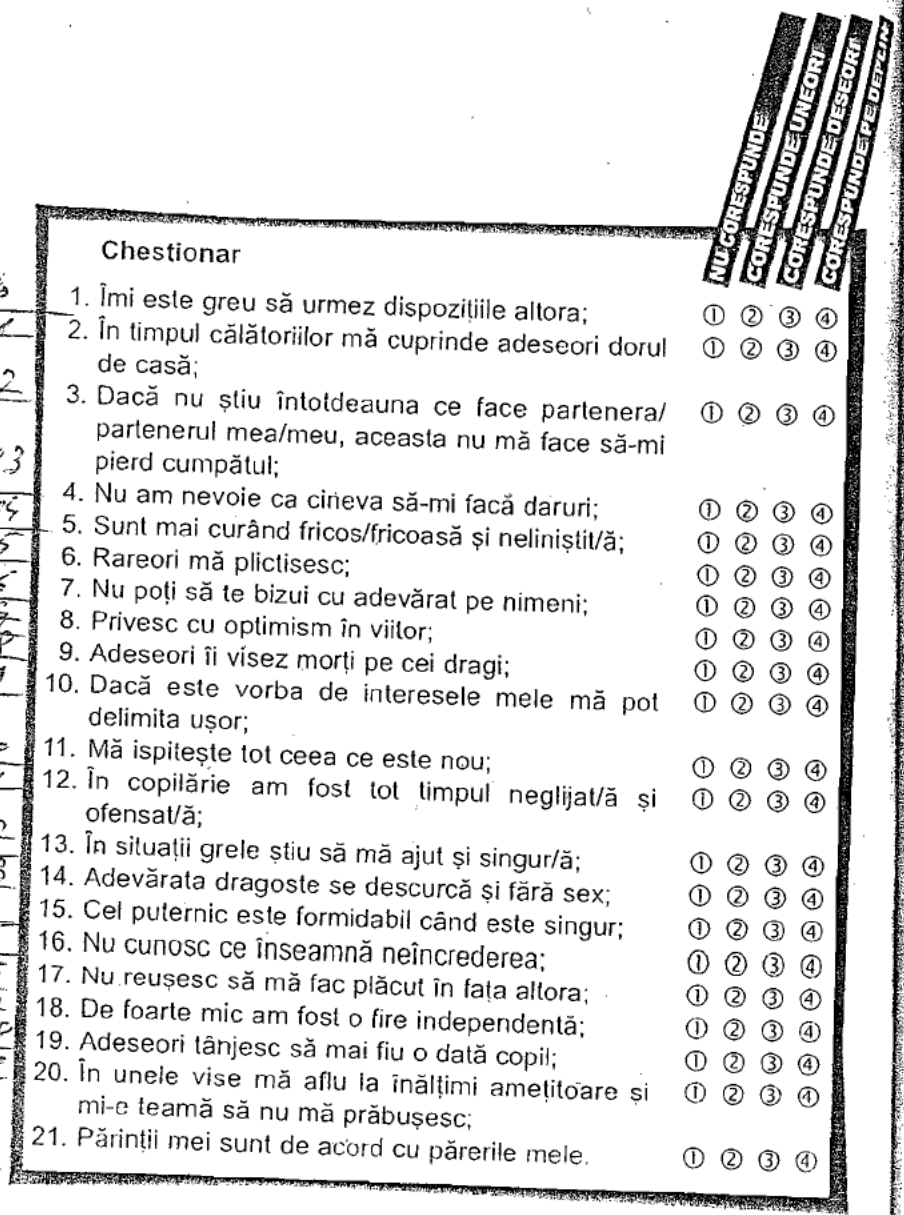
* *jm Löcher in den Bauch fragen* în textul original.

în gândire, ci și în privința comportamentului. În spatele acestei rigidități spirituale se ascunde adeseori o dorință irațională de a deține controlul. O situație nouă provoacă teamă, tocmai fiindcă ceva amenință să scape de sub control. Orice abatere de la linia „dreaptă", prestabilită, înseamnă amenințare și este asociată cu frica, iar capacitatea de a acționa și dezvoltarea personalității într-o atare situație rămân blocate.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Spontaneitatea și flexibilitatea sunt două trăsături importante într-o perioadă trepidantă ca aceea în care ne aflăm.
- Pentru dobândirea spontaneității este necesar să deveniți mai flexibil în modul de a gândi.
- Exersați-vă, de aceea, capacitatea de a face asociații libere. Cel mai bine vă vor ajuta visele. După ce v-ați trezit din somn, notați-vă visele din noaptea respectivă. Nu are nici o importanță dacă ele sunt difuze și nu vă mai amintiți decât unele fragmente.
- Luați un astfel de vis sau o frântură din el și descompuneți-l în componente distincte.
- Faceți asociații cu fiecare element distinctiv și notați toate ideile care v-au trecut prin minte.
- Fiți mai receptiv cu propriile idei care vă apar spontan și la care reacționați, spunându-vă: „nu, așa ceva este un **nonsens**" sau „nu se poate una ca asta"; tocmai aceste fantezii sunt deosebit de importante.
- Adunați toate aceste idei și nu omiteți niciunul.
- Dacă cu ajutorul acestor idei ați pătruns sensul unui vis, v-ați atins scopul, reușind ca propria gândire să devină mai suplă.

Aveți tendința de a fi dependent/ă?



Chestionar

1. Îmi este greu să urmez dispozițiile altora; ① ② ③ ④
2. În timpul călătoriilor mă cuprinde adeseori dorul de casă; ① ② ③ ④
3. Dacă nu știu întotdeauna ce face partenera/ partenerul mea/meu, aceasta nu mă face să-mi pierd cumpătul; ① ② ③ ④
4. Nu am nevoie ca cineva să-mi facă daruri; ① ② ③ ④
5. Sunt mai curând fricos/fricoasă și neliniștit/ă; ① ② ③ ④
6. Rareori mă plictisesc; ① ② ③ ④
7. Nu poți să te bizui cu adevărat pe nimeni; ① ② ③ ④
8. Privesc cu optimism în viitor; ① ② ③ ④
9. Adeseori îi visez morți pe cei dragi; ① ② ③ ④
10. Dacă este vorba de interesele mele mă pot delimita ușor; ① ② ③ ④
11. Mă ispitește tot ceea ce este nou; ① ② ③ ④
12. În copilărie am fost tot timpul neglijat/ă și ofensat/ă; ① ② ③ ④
13. În situații grele știu să mă ajut și singur/ă; ① ② ③ ④
14. Adevărata dragoste se descurcă și fără sex; ① ② ③ ④
15. Cel puternic este formidabil când este singur; ① ② ③ ④
16. Nu cunosc ce înseamnă neîncrederea; ① ② ③ ④
17. Nu reușesc să mă fac plăcut în fața altora; ① ② ③ ④
18. De foarte mic am fost o fire independentă; ① ② ③ ④
19. Adeseori tânjesc să mai fiu o dată copil; ① ② ③ ④
20. În unele vise mă aflu la înălțimi amețitoare și mi-e teamă să nu mă prăbușesc; ① ② ③ ④
21. Părinții mei sunt de acord cu părerile mele. ① ② ③ ④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
2	.....	3	.....	1	.....
5	.....	6	.....	4	.....
9	.....	8	.....	7	.....
12	.....	10	.....	11	.....
14	.....	13	.....	15	.....
17	.....	16	.....	18	.....
19	.....	21	.....	20	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: „Fiul tânguitor"*

Din păcate, în copilărie nu vi s-a acordat atenția cuvenită, de care ați fi avut nevoie. Și astăzi mai duceți dorul unei legături prin care să recuperați absolut tot ceea ce vi s-a refuzat odinioară. Teama cuibărită în suflet vă îndeamnă să căutați imediat a stabili relații strânse cu ceilalți. Pentru dumneavoastră nu este importantă calitatea unei relații, ci siguranța pe care ați putea-o găsi în ea. Încercați să procedați și altfel și anume slăbind puțin dependența față de ceilalți. De pildă, petreceți o seară pe săptămână singur/ă, fără să vă dați întâlnire cu nimeni. Veți constata curând că merită un asemenea experiment.

Tipul B: Optimistul independent

Pentru dumneavoastră drumul spre independență și libertate nu a fost unul greu, întrucât părinții v-au sprijinit și v-au luat întotdeauna în serios. Astăzi sunteți sigur pe hotărârile luate și știți cu exactitate ceea ce vreți, rușind să

* *der „Sohn-Süchtige"* în textul original, cu sensul de bolnav, toxicoman.

vă impuneți interesele urmărite. Lucrurile de domeniul trecutului le considerați ca atare și vă orientați precumpănitor către viitor. Și fiindcă puteți trăi bine și singur/ă, nu este nevoie să vă cramponați de alții. Sunteți o persoană demnă de încredere, tolerantă și acordați partenerei/partenerului suficientă libertate de mișcare. Independența izvorâtă din interior constituie baza pentru concepția dumneavoastră despre lume.

Tipul C: „Lupul singuratic"

Dorința profundă de dependență este dominanta care vă caracterizează. În viața de toate zilele vă comportați în așa fel, de parcă nu ați avea nevoie de nimeni și de nimic. Dar lucrurile nu stau tocmai așa. Vă doriți pe cineva apropiat, căruia să vă destăinuiți. În taină visați și un corn al abundenței care să se reverse asupra dumneavoastră. Firește, vă rușinați de aceste dorințe, într-atât, încât le tăgăduiți chiar și față de dumneavoastră înșivă. Probabil că în copilărie ați trăit experiențe dezamăgitoare în privința relațiilor de dependență. Încercați să fiți mai deschis față de ceilalți oameni și învățați să-i acceptați. Vă va prinde bine.

Ce trebuie să știți despre conceptul „dependență"

Un om nu devine dependent pe parcursul vieții sale, ci el rămâne dependent. La început dependența bebelușului față de mama sa este totală, de sută la sută. Ea este prototipul relevant al tuturor relațiilor de dependență ulterioare.

În starea sa de a avea permanente trebuințe, oricare copil este dependent de mama sa. „Nevoia de hrană" din prima fază de dezvoltare a unui om se suprapune cu

„nevoia de apropiere", satisfăcută prin contactul epidermic, căldură, protecție, și potolită numai de prezența unei alte persoane, de cele mai multe ori aceasta fiind mama.

Este sarcina educației să învețe copilul, ca pe parcursul dezvoltării sale, să se obișnuiască să suporte amânarea unor bucurii. Experiențele dureroase, ca de exemplu, decepțiile, despărțirile dar și răsfățul exagerat pot periclita serios drumul unui copil către independență.

Experimentarea în primii ani de viață a unor stări contradictorii, discontinuitatea, schimbarea abruptă a fazelor când unui copil i se acceptă și i se refuză ceva, înlocuirea frecventă a persoanei semnificative din mediul său imediat, conduc la formarea unei imagini, potrivit căreia, lumea interioară și cea exterioară vor fi receptate ca „bună" (satisfacție, siguranță, plăcere) și „rea" (mizerie, neputință, singurătate, deșărtăciune). Mama prezentă, care se îngrijește de satisfacerea trebuințelor sale trupești și emoționale se numără printre lucrurile „bune" care va trezi la un copil afecte pozitive (siguranță, entuziasm). Mama absentă, dimpotrivă, va face parte din categoria lucrurilor „rele", față de care puiul de om, neajutorat, va manifesta ură și tendințe distructive.

Cu adevărat independenți vor fi doar acei oameni care pe parcursul procesului de dezvoltare vor reuși să interiorizeze lucrul „bun", deci pe mama cea bună. Dacă nu se va întâmpla așa, respectivii vor rămâne mai mult sau mai puțin niște persoane dependente. La vârsta adultă sunt tipice trăsăturile de caracter care au evident particularitățile etapei de dezvoltare, specifică primilor ani ai copilăriei: conflictele legate de frustrația dorințelor de dependență, care nu pot fi satisfăcute, incapacitatea de a aștepta și o unilateritate stereotipă în privința disponibilităților de relaționare* și integrare. Un om dependent își găsește satisfacțiile în mod precumpănitor prin asimilare -

* *Beziehungsleben* în textul original.

indiferent dacă este vorba de a „devora" oamenii (relațiile cu ei), obiectele (folia cumpărăturilor) sau narcoticele (droguri).

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Dacă cuvântul „dependență" semnifică ceva pentru dumneavoastră, va trebui să verificați, dacă nu cumva există un indiciu pentru o anume dependență negratificată.
- Elaborați un plan riguros, conținând domeniile în care doriți să dobândiți mai multă independență.
- Nu transferați probleme sau sarcini în seama altora.
- Încercați să preluați dumneavoastră mai des inițiativa.
- Convingeți-vă la tot pasul că temerea dumneavoastră de a nu întreprinde ceva anume este neîntemeiată.
- Obișnuiți-vă să fiți independent și să dispuneți singur de timpul dumneavoastră.

SECȚIUNEA B

AGRESIVITATE ȘI DEPRESIE

Teste:

1. **Sunteți o persoană dominatoare?**
2. **Sunteți o fire visătoare?**
3. **Aveți aptitudini de conducere?**
4. **Suferiți de tulburări depresive?**
5. **Vă aflați într-o stare de criză?**
6. **Vă arătați vârsta?**
7. **Cum vă descurcați cu timpul?**
8. **Cărui stil de educație aparțineți?**
9. **Vă dați ușor bătut?**
10. **Sunteți un/o familist/ă?**

Alienarea - sursa agresivității și a stărilor depresive

Nicicând nu le-a mers europenilor mai bine ca acum. Ținând cont de bunăstarea și de pacea socială, contemporanii noștri ar trebui să fie mult mai fericiți și mai mulțumiți decât înainte. Dar, constatăm cu surprindere că o dată cu prosperitatea, cu siguranța zilei de mâine și cu posibilitățile sporite de consum s-au instalat pasivitatea și subordonarea întregii activități unui calcul meschin, iar dezinteresul, plictisul, conduc la vicierea mediului social, și la apariția unei atmosfere ostile personalității umane.

Pe cine mai surprinde acum, că în toate țările industrializate tulburările depresive sunt în continuă creștere și că în privința eradicării agresivității nu trebuie să ne facem iluzii.

Raporturile dintre indivizi s-au deteriorat, un egoism orb conduce destinele oamenilor. Solidaritatea umană, compasiunea față de cei în suferință dispar încetul cu încetul. Dovada grăitoare privind indiferența și agresivitatea din ce în ce mai exacerbate din miraculoasa noastră economie a produselor sintetice* o constituie proliferarea brutalității în filme și la TV.

Societatea noastră de consum a condus nu numai la o îndestulare pe plan individual, ci a schimbat decisiv, și pe termen lung, viața în comun a oamenilor. Dacă totul există din abundență și nașterea unei dorințe este urmată imediat de realizarea ei, atunci individului nu-i rămâne nici o posibilitate să-și manifeste idealurile și fanteziile proprii.

* *unsere synthetische Wirtschaftswunderwelt* în textul original.

Împlinirea dorințelor duce la saturație iar lipsa bucuriei anticipate* face ca trăirea momentului de satisfacție să-și piardă farmecul.

Boala clasică a alienaților, a celor înstrăinați, este, așadar, tulburarea depresivă. Acești oameni pierd legătura nu numai cu lumea exterioară, ci și cu propria lor lume interioară. De aceea ei simt un vid interior, sunt lipsiți de vitalitate, epuizați. Depresivii nu iubesc, dar nici nu urăsc. Tot ceea ce simt este propria izolare și faptul de parcă ar fi fost decupați din colectivitate.

Și agresivitatea își are adeseori originea în alienare, cu deosebirea că în acest caz potențialul distructiv nu este îndreptat spre interior, contra Sine-lui propriu**, ci în afară, spre exterior. Actele de agresivitate - de exemplu, vandalismul - sunt stupide, tocmai datorită faptului că provoacă o descărcare nervoasă și nu urmăresc de cele mai multe ori nici un alt scop.

S-a demonstrat că lipsa de comunicare din societate pătrunde și în familie, care reprezintă oglinda societății. Și fiindcă înstrăinarea și agresivitatea se află într-un raport direct, agresivitatea și violența cresc și în cadrul familiei și în viața cotidiană. Dacă energia instinctuală agresivă nu poate fi canalizată într-o direcție sigură, ea caută să se elibereze pe alte căi. O îmbunătățire a capacității de relaționare ar fi premisa cea mai bună pentru atenuarea stărilor depresive sau a valului de violențe.

* *fehlende Vorfreude* în textul original.
** *das eigene Selbst* în textul original.

Sunteți o persoană dominatoare?

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. În cazul unei dispute în familie mă retrag;	①	②	③	④
2. Lupt pentru drepturile mele;	①	②	③	④
3. Vorbesc pe un ton scăzut;	①	②	③	④
4. Dacă lucrurile nu merg precum vreau eu, mă cuprinde furia;	①	②	③	④
5. Îmi vine greu să spun nu;	①	②	③	④
6. Într-o discuție mă raliez mai bine la părerea celorlalți;	①	②	③	④
7. Când nu am dreptate nu îmi este greu să recunosc acest lucru;	①	②	③	④
8. Chiar și atunci când mă enervez pe cineva nu îmi arăt supărarea;	①	②	③	④
9. Când cineva uită să-mi restituie o sumă de bani împrumutată, îi atrag politicos atenția;	①	②	③	④
10. Când cineva m-a jignit, durează mult timp până îmi trece;	①	②	③	④
11. Într-o discuție îmi spun deschis punctul de vedere;	①	②	③	④
12. Când casiera dintr-un supermarket calculează o sumă mică în defavoarea mea, încărcându-mă la plată, mă fac că nu observ;	①	②	③	④
13. Nu-mi place să ascult ce spun alții;	①	②	③	④
14. Dacă trebuie, mă pot limita la ce am;	①	②	③	④
15. În cazul confruntărilor îmi sare ușor țandăra;	①	②	③	④
16. Vorbesc mai tare decât ceilalți;	①	②	③	④
17. Dacă simt că sunt tratat/ă incorect, încerc să am o discuție clarificatoare;	①	②	③	④
18. Părerile mele nu le fac cunoscute;	①	②	③	④
19. Trăiesc conform motto-ului: „Cel mai înțelept cedează";	①	②	③	④
20. Există momente când este important să te lupți pentru un principiu;	①	②	③	④
21. Dacă trebuie, îmi impun voința chiar și prin forță.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	2	.....	4	.....
3	.....	7	.....	10	.....
5	.....	9	.....	13	.....
6	.....	11	.....	15	.....
8	.....	14	.....	16	.....
12	.....	17	.....	18	.....
19	.....	20	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: „N-am nimic împotrivă"

Vă vine greu să vă apărați propriile interese. Pentru a evita confruntările vă subordonați și renunțați la propriile aspirații. Verificați și stabiliți de unde provine această înfrânare. Ați fost agresat/ă în copilărie? Vă este teamă că nu veți mai fi iubit/ă dacă rămâneți fidel/ă propriilor dorințe? Din păcate, trăiți cu iluzia că ceilalți vă vor accepta mai ușor dacă sunteți pe placul lor*. Vă înșelați amarnic. Cei care spun tot timpul „da"** nu prea sunt luați în serios. V-ar prinde bine ceva mai mult curaj civic.

Tipul B: „Stânca din calea valurilor"

Felicitări! Știți cum să vă impuneți, fără a-i ofensa pe ceilalți. Cunoașteți cu precizie ceea ce vreți și nu vă sfiiți să vă spuneți deschis părerea. Deși sunteți dispus/ă să faceți concesii, nu ocoliți confruntările. Vă manifestați

* *jm nach dem Mund reden* în textul original.

** *Jasager* în textul original, echivalentului lui *yes man* din limba engleză, persoană care este de acord cu tot ce i se spune, persoană care „ține hangul", lingușitor.

cumpătat puterea, fără să pierdeți din vedere realitatea. Cei din jur știu întotdeauna în ce ape vă scăldați. Cu personalitatea dumneavoastră puternică nu este nevoie să vă prefaceți. Aveți un punct de vedere clar și în privința concepției despre lume. Sunteți orice altceva dar nu și un/o oportunist/ă* sau un fățarnic/ă. Aceasta denotă că sunteți o persoană cu coloană vertebrală.

Tipul C: „Cu capul prin perete"

În primul rând vă preocupă exercitarea puterii. Și fiindcă adeseori sunteți nestăpânit/ă, voluntar/ă și îndărătnic/ă vă stricați relațiile. De ce credeți că întotdeauna doar părerea dumneavoastră este corectă și numai propriul punct de vedere contează? Ar fi bine, dacă ați reuși să percepeți lumea și dintr-un alt unghi de vedere decât cel personal. Bunăoară, să vă transpuneți în situația altor oameni. Poate așa veți descoperi că anumite lucruri pot apărea și altfel. Și încă ceva: puneți frâu temperamentului dumneavoastră impetuos. Va fi în beneficiul propriu, dar și a celor din jur.

Ce trebuie să știți despre conceptul „dominație"

La începutul vieții sale omul nu este bun. Dar nu se poate spune nici că este rău. El este firesc, natural, pur și simplu instinctual. Faptul că agresivitatea este componentă a naturii sale instinctuale nu are nevoie de nici o altă confirmare suplimentară. Doar o singură privire fugitivă aruncată în camera unui copil este suficientă pentru a demonstra, că o făptură atât de nevinovată precum este sugarul, dispune de un mare potențial de agresivitate.

* *Mitläufer* în textul original.

Trebuințele sale nesatisfăcute imediat produc accese puternice de furie. Țipetele, zgârieturile, agitarea mâinilor și a picioarelor, mușcăturile, fac parte din repertoriul unui sugar, dar și aruncarea unor obiecte, distrugerea jucăriilor, pretențiile egoiste de proprietate, invidia, gelozia, rivalitatea și ura sumt mai apoi, la fel ca și dragostea, componente sigure ale vieții cotidiene în familie. Faptul că Abel a fost omorât de fratele său Cain, întregește de minune acest tablou. Frații mai mari se simt neglijați din cauza celor mai mici, iar aceștia, la rândul lor, trebuie să suporte tutela fraților mai mari. La vârsta de 4-5 ani băieții sunt geloși pe tații lor, pe care îi percep ca pe adevărați rivali, iar fetițele de aceeași vârstă nutresc sentimente ostile față de mamele lor, și revendică locul acesteia. Dacă dorințele deșarte ale scumpilor noștri copii s-ar împlini, nu ar mai exista curând nici urmă de familie. Nu în mod întâmplător cele mai multe acte de violență se întâmplă foarte frecvent în rândul membrilor de familie.

Este de datoria educatorilor să canalizeze toate pornirile atavice, egoiste ale copilului în perioada de creștere, pentru a-l socializa și pregăti pentru integrarea în societate. În cazul fericit, agresivitatea inițială se va transforma într-un rezervor valoros de energii. Trăsăturile recunoscute de societate precum dinamismul, temeritatea, inițiativa, spiritul întreprinzător fac să nu se mai recunoască pornirile agresive inițiale.

Dacă agresivitatea din prima copilărie va continua să se accentueze și în etapele următoare ale existenței, depinde de doi factori: de influențele educaționale și de cât de pronunțată a fost agresivitatea înăscută. Este cunoscut faptul că oamenii violenți cresc într-un climat în care domină brutalitatea, agresivitatea. Părinții bătăuși au fost ei înșiși în copilărie victime și cotonogiți în bătaie.

Maltratările fizice la care sunt supuși copiii „răi" este cea mai brutală, dar nici pe departe singura modalitate pentru ca legea talionului* din Vechiul Testament „ochi

pentru ochi și dinte pentru dinte" să fie pusă în aplicare în camera copilului. Adeseori se consideră că autoritatea se câștigă prin pedepsirea copilului (de obicei bătaie) pentru orice greșeală. Refuzul de a discuta, înjosirile, intimidările, înjurăturile sunt, din păcate încă, mijloacele educaționale curente, ca replică la comportamentul defectuos al progeniturilor, venite din partea celor investiți să le facă educație.

Acolo unde, la vârsta maturității, sublimarea agresivității eșuează, indivizii respectivi vor fi irascibili, violenți, impulsivi - sau, dimpotrivă, își vor reprima agresivitatea. Dar într-o atare situație respectivii nu se vor adapta la cerințele și scopurilor urmărite de societate. Teama de sancțiune conduce la înfrânarea pornirilor agresive, iar lașitatea, slugărnicia, incapacitatea de a spune *nu* sunt semnele infailibile ale reprimării acestor pornirii. Doar în anumite circumstanțe, sub influența alcoolului sau în caz de război, agresivitatea reprimată forțează ieșirea spre forma ei inițială.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Comportamentul agresiv se manifestă adeseori ca reacție la o amenințare percepută în mod real sau subiectiv.
- Uneori un comportament agresiv ascunde chiar o stare de frică sau un sentiment de neajutorare.
- Depistați situațiile în care reacționați agresiv.
- Indiferent dacă agresivitatea survine în mod deschis sau este inhibată există întotdeauna o cauză anume care o delanșează.

* *das alttestamentarische Racheprinzip* în textul original.

Sunteți o fire visătoare?

REFLEXIVITATE

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Nu duc nimic până la capăt fiindcă nu-mi pot aduna toate puterile;	①	②	③	④
2. Viața merită să fie trăită cu adevărat;	①	②	③	④
3. Schimbarea și distracțiile sunt pentru mine foarte importante;	①	②	③	④
4. Aș vrea să fiu fericit/ă așa cum sunt tinerii îndrăgostiți;	①	②	③	④
5. Hotărârile le iau imediat;	①	②	③	④
6. Îmi place să meditez;	①	②	③	④
7. Gândul că am comis o greșeală mă urmărește toată ziua;	①	②	③	④
8. Îmi folosesc la maximum toate posibilitățile de care dispun;	①	②	③	④
9. Nu mă interesează ceea ce spun alții despre mine;	①	②	③	④
10. Uneori cred că nu sunt bun/ă de nimic;	①	②	③	④
11. Mă interesează descoperirile științifice;	①	②	③	④
12. Îmi dau ușor lacrimile;	①	②	③	④
13. Mă gândesc adeseori la viața mea;	①	②	③	④
14. Activitățile dificile mă provoacă (incită);	①	②	③	④
15. Încerc să pătrund fondul problemelor;	①	②	③	④
16. Critica nu mă afectează;	①	②	③	④
17. Sunt în orice moment stăpân/ă pe sentimentele mele;	①	②	③	④
18. Îmi vine greu să trăiesc clipa;	①	②	③	④
19. Când survin situații neplăcute știu să mă confrunt cu ele;	①	②	③	④
20. Îmi place să dezleg cuvinte încrucișate (șarade);	①	②	③	④
21. Mă interesează doar lucrurile care îmi aduc un folos practic.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	3	.....	2	.....
4	.....	5	.....	6	.....
7	.....	9	.....	8	.....
10	.....	16	.....	11	.....
12	.....	17	.....	14	.....
13	.....	19	.....	15	.....
18	.....	21	.....	20	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Scepticul

Despre dumneavoastră nu se poate spune că vă descurcați ușor. Chiar și incidentele cele mai neînsemnate sunt un prilej de a face speculații săptămâni în șir. Nu este de mirare faptul că aspirați la fericirea pe care bănuiți că o au alții. Chiar și atunci când aveți o reușită mai deosebită nutriți sentimentul că nu sunteți bun/ă de nimic. Motivul este tendința exagerată spre autocritică și sentimentul culpabilității. În plus, nu vreți să stați nimănui în cale. Va trebui să vă gândiți serios că „a da dreptate tuturor oamenilor este o artă pe care nimeni nu o deține". Nici chiar dumneavoastră. Dacă vreți să vă afirmați în viață va trebui să nu vă mai stoarceți* atâta creierii.

Tipul B: Energicul**

Se poate spune că sunteți orice, dar nu și un/o visător/visătoare. Reveriile, șovăielile, scepticismul le lăsați în seama altora. Gata oricând să luați o hotărâre și sigur/ă pe sine, porniți să vă rezolvați problemele. Că prin aceasta apăreți în ochii altora că arborați o atitudine de superioritate și că ați fi prezumțios/prezumțioasă nu vă deranjează câtuși de puțin. Știți exact ce vreți și nu vă pasă ce gândesc ceilalți despre dumneavoastră. Omenirea nu a pierdut prin dumneavoastră un filosof melancolic.* Vă interesează prea puțin culisele evenimentelor și vă preocupă numai să le folosiți cât mai bine. Sunteți un om al faptelor.

* *grübeln* în textul original cu sensul de a medita (asupra unui lucru), a reflecta (la ceva).

** *Der Tatkräftige* în textul original cu sensul și de persoană activă, impetuoasă.

Tipul C: Gânditorul

Sunteți de fapt un gânditor și un visător. Problemele încâlcite și criptogramele sunt ocazii binevenite pentru a vă verifica capacitatea intelectuală și a vă ascuți spiritul. Chiar și situațiile aparent insolubile nu vă fac să vă pierdeți nădejdea.

Sunteți din fire o persoană foarte curioasă, mereu în căutarea substanței lucrurilor. În contrast cu temperamentul melancolic, caracterizat prin exigențe exagerate și încredere redusă în propriile forțe, dumneavoastră sunteți posesorul/posesoarea unui mod practic de a gândi. Confruntările intelectuale cu cei din jur vă dau mare satisfacție. Când vă retrageți din lumea marilor idei**, vă bucurați de viață din plin.

Ce trebuie să știți despre conceptul „visare"

Visătorii au un cuget mai riguros decât alți oameni și de aceea sunt mult mai autocritici, dovedind exigențe exagerate

* *An Ihnen ist kein schwermütiger Philosoph verlorengegangen* în textul original (în sens ironic).

** *von den großen Gedanken Urlaub nehmen* în textul original.

față de sine. Sunt orice altceva dar nu superficiali. Dimportivă. Melancolicii au disponibilități energetice reduse, adeseori nu au nici un chef și resimt o stare apăsătoare. Deciziile le iau cu mare greutate și nu au mare încredere în forțele proprii.

Caracterele inhibate, cu o stare pronunțată de emotivitate au înclinații melancolice. Printre trăsăturile lor pozitive se numără: curățenia, dragostea de ordine, corectitudinea, economisirea, precizia și autocritica; iar printre cele negative se evidențiază încăpățânarea, pedanteria, zgârcenia și tendința de a se pierde în detalii.

Înclinația către meditație se datorează adeseori sentimentului de culpabilitate, având la bază porniri ostile, inconștiente față de o persoană iubită. Asemena amestec de sentimente contradictorii - dragoste și ură - față de o anume persoană, poartă în psihologie numele de ambivalență.

Așa-numita fază de îndărătnicie, de încăpățânare din copilărie, reprezintă apogeul pentru declanșarea sentimentelor ambivalente. În această fază, copilul „își urăște" părinții, pentru că trebuie să-și subordoneze voința. În același timp le duce dorul, fiindcă bănuiește că fără ei nu poate exista. După accesele de furie sau după ce i-a trecut „supărarea", copilul este chinuit, de regulă, de sentimente de culpabilitate, încercând repararea greșelii și promițând: „nu mai fac altă dată", „de acum înainte voi fi mereu cuminte".

Părinții, care prin atitudinea lor prea puțin înțelegătoare, stârnesc mult prea des mânia copilului, nu fac decât să ajute la conturarea și mai pronunțată a atitudinii sale ambivalente. Menținerea ei și la vârstă adultă se datorează instalării ostilității, ca expresie a apariției sentimentului de culpabilitate cronică. Ostilitatea este urmarea firească.

În acest mod a fost pusă piatra de temelie pentru portretul temperamental al melancolicului. Multe trăsături de caracter trebuie înțelese ca fiind reacții de apărare față de unele impulsii agresive, generate de teamă.

Rezistențele din inconștient* (încăpățânare, îndârjire) configurează în comportamentul conștient ceea ce se caracterizează prin supușenie, lașitate și slugărnicie. Cei care în fanteziile lor au dorințe ascunse și își imaginează că se îndeletnicesc cu lucruri murdare, au în plan conștient o existență marcată de o curățenie exagerată. Și în melancolie se pot percepe cu ușurință resturi ale unei ostilități incipiente.

Dacă în timpul unei călătorii o persoană este cuprinsă subit de o stare de neliniște și nu-și mai amintește dacă la plecare a închis sau nu robinetul aragazului, și ca urmare zile în șir întoarce pe toate fețele acest gând, în spatele reprezentării „nu am închis aragazul, se va întâmpla o catastrofă" se ascunde un impuls agresiv inconștient. Incertitudinea „l-am închis sau nu?" exprimă o atitudine ambivalentă. Într-o situație extremă se poate ajunge chiar la o decizie de protecție corespunzătoare, respectiv întreruperea imediată a călătoriei pentru dobândirea certitudinii - chiar dacă această măsură este un nonsens.

Impactul gândirii asupra orientării personale

Dacă aveți înclinații spre visare și îndoială, respectiv susceptibilitate, conștientizați-vă mai întâi atitudinea ambivalentă.

- Aflați originea sentimentului de culpabilitate. Asemenea sentimente nu apar din senin, fără nici un motiv! Chiar dacă nu este vorba de o „vină" reală, ci de una fantezistă - pentru cugetul propriu este totuna.

* Inconștientul este în întregul său un produs al organului psihic, și, totodată, cel mai puternic factor al vieții psihice. Aici trebuie căutate forțele care configurează linia de mișcare a omului, planul său (inconștient) de viață. În conștiință astfel de forțe motivaționale nu sunt decât reflectarea inconștientului. Alfred Adler în „Cunoașterea omului", Editura Științifică, București, 1991.

- Conștientizați pornirile ostile, de invidie și nu vă mai culpabilizați pentru ele.
- Debarasați-vă încet, încet de comportamentul ambivalent și nu mai tăgăduiți critica și agresivitatea, învățând să le exteriorizați într-un mod corespunzător.

Aveți aptitudini de conducere?

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE PARȚIAL	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Cu mare greutate pot fi atent/ă;	①	②	③	④
2. Nu îmi este greu să le explic altora punctul meu de vedere;	①	②	③	④
3. Dacă sunt convins/ă de un lucru nu mă las influențat/ă;	①	②	③	④
4. În viața cotidiană mă las condus/ă, mă subordonez;	①	②	③	④
5. Mă consider în stare să fac compromisuri;	①	②	③	④
6. Anumiți oameni reușesc să mă aducă imediat în situația de a-mi sări capsa;	①	②	③	④
7. În relațiile cu oamenii sunt prea reținut/ă;	①	②	③	④
8. Înainte de a mă pronunța ascult mai multe păreri;	①	②	③	④
9. Îmi vine greu să-mi stăpânesc sentimentele;	①	②	③	④
10. În situații grele îmi pierd ușor nervii;	①	②	③	④
11. Mă pot transpune ușor în situația altora;	①	②	③	④
12. Îmi este greu să fiu sincer/ă față de greșelile proprii;	①	②	③	④
13. În timpul discuțiilor evit contactul vizual;	①	②	③	④
14. Când este cazul nu mi-e teamă să-mi asum răspunderea;	①	②	③	④
15. Cu persoanele incomode (dificile) nu prea am răbdare;	①	②	③	④
16. Mai degrabă cedez, decât să mă cert cu cineva;	①	②	③	④
17. Mă gândesc dinainte la mișcările pe care urmează să le fac;	①	②	③	④
18. Am tendința să le fac eu pe toate;	①	②	③	④
19. Chiar și când este vorba de fleacuri mă hotărăsc cu greutate;	①	②	③	④
20. Sunt în stare să-mi formulez cu precizie gândurile;	①	②	③	④
21. Când sunt stresat/ă, devin zgomotos/zgomotoasă.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	3	.....	2	.....
4	.....	6	.....	5	.....
7	.....	9	.....	8	.....
10	.....	12	.....	11	.....
13	.....	15	.....	14	.....
16	.....	18	.....	17	.....
19	.....	21	.....	20	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: „Albina lucrătoare"

Nu vă este deloc ușor să vă impuneți în viață și nu este o întâmplare faptul că, în ceea ce vă privește, nu râvniți la un rol de conducere. Sunteți mai degrabă gata să vă subordonați, decât să preluați singur/ă inițiativa. Aceasta se datorează, în primul rând, faptului că nu aveți încredere în mai nimic. Sunteți cu siguranță un/o bun/ă și de nădejde colaborator/colaboratoare, dar aveți nevoie să vă spună mereu cineva ce aveți de făcut. Punctul dumneavoastră *forte* nu constă în a lua hotărâri. Dacă aspirați la ceva mai mult va trebui urgent să faceți ceva și să renunțați la comportamentul pasiv, dovedind mai mare încredere în forțele și în valoarea proprie.

Tipul B: „Capsatul"*

În secret visați să obțineți un post de conducere. Dacă îl doriți cu adevărat va trebui să munciți mai mult cu propria persoană. Pentru a fi șef/ă, nu este suficient doar să aveți

* *Das Häferl* în textul original, cu sensul de ulcică, (fam.) persoană căreia îi sare ușor tandăra.

mereu ultimul cuvânt; mai trebuie să învățați a manifesta mai multă înțelegere față de slăbiciunile celorlalți, și să țineți sub control și temperamentul dumneavoastră clocotitor. Vă pierdeți ușor echilibrul psihic și deveniți repede furios/furioasă. În plus, este absolut necesar să ascultați și părerea altora. Chiar și atunci când sunteți ferm convins/ă că aveți dreptate: Fiți totuși ceva mai diplomat/ă!

Tipul C: Boss-ul*

Chiar dacă nu dețineți încă o funcție de conducere aveți atributele necesare pentru a o exercita. Căci sunteți o persoană receptivă, dispusă să faceți compromisuri și în plus să motivați oamenii. Dacă trebuie să luați o hotărâre, procedați chibzuit și nu ezitați să-i întrebați și pe ceilalți ce părere au. Sunteți în măsură să vă exprimați clar și să vă formulați explicit dorințele. Nu vă dați în lături nici în fața responsabilităților. Capacitatea dumneavoastră de a gândi strategic și de a evalua corect situațiile vă este de mare folos la luarea deciziilor.

Ce trebuie să știți despre conceptul privind „calitatea de a conduce"

Aptitudinile, dotația nativă (harul) și deprinderile care într-o societate trec drept „calități de conducere" sunt într-o strânsă dependență de expectațiile colective față de rolul unui „conducător". Aceste expectații reprezintă produsul trebuințelor conștiente și inconștiente ale fiecărui membru care compune comunitatea respectivă. Cercetătorii unui colectiv din domeniul științelor naturii au cu totul alte pretenții față de profilul șefului lor, în comparație, de exemplu, cu soldații dintr-un batalion militar.

* *Der Leithammel* în textul original: 1. berbec, conducător (cu talanga), 2. (fam., ironic) șef, conducător.

Exercitarea rolului de „conducător" reunește toate dorințele, nostalgiile, idealurile unei comunități. O scurtă privire de ansamblu asupra celor trei mari religii monoteiste este suficientă pentru a recunoaște că în perioada patriarhală imaginea Tatălui este identică cu aceea a conducătorului. Dragostea, bunătatea, spiritul dreptății, atotputernicia dar și severitatea și toleranța sunt atribuite așteptate atât de la Tatăl Cel ceresc, dar și de la conducătorul pământean. Conducătorul este trimisul să apere Legea lui Dumnezeu pe pământ.

Reprezentarea privind atotputernicia Tatălui ceresc corespunde, fără putere de tăgadă, modului în care copiii își percep părinții, și anume drept zei atotputernici și atoateștiutori, pentru că ei sunt capabili să facă tot ceea ce un copil cu propriile sale puteri, nu este încă în stare să realizeze. De fapt, el nici nu are o altă alternativă decât să-și dorească dragostea și bunătatea părinților, care sunt date fiecăruia după norocului său. Nu este, așadar, de mirare că fiecare copil nutrește convingerea că părinții săi sunt cei mai iubitori, mai puternici și mai buni părinți de pe suprafața pământului. Mai târziu, aceste imagini paternale, idealizate, din frageda copilărie sunt extinse, în mod inconștient, și asupra celor din mediul apropiat. Îmbrățișarea unor profesii, ca acelea de învățător sau medic se potrivesc deosebit de bine acestor transferuri.

Pe lângă factorii aptitudinali care recomandă o persoană pentru exercitarea unei funcții de conducere mai trebuie să existe și disponibilitatea de a prelua uneori rolul paternal și de identificare cu expectațiile referitoare la atotputernicia și importanța deținută proiectate asupra sa.

Subiectul narcisist pare a fi predestinat pentru îndeplinirea rolului de conducător. De aceea, cultivarea narcisismului joacă un rol deloc neglijabil. În cazul narcisismului patologic centrul de greutate îl constituie exercitarea puterii. În antiteză cu acesta, narcisismul normal, desemnează o atitudine de deschidere față de lume, încredere în sine, autosecuritate, înțelegere, bunătate și toleranță în relațiile cu ceilalți oameni. Psihanalistul englez Foulkes este de părere că personalitățile cu aptitudini de conducători impresionează mai puțin prin ceea ce fac, cât mai ales prin ceea ce sunt.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Dacă vreți să vă îmbunătățiți calitățile specifice unui conducător începeți cu o autoreflexie critică.
- Analizați motivele care vă determină să râvniți la statutul de conducător.
- Este vorba doar de dobândirea unei puteri personale sau vă gândiți și la avantajele altor persoane, în situația în care veți dobândi un post de conducere?
- Mergeți pe șirul amintirilor, în vremea copilăriei: Cum erau părinții dumneavoastră? În ce consta puterea și lacunele lor? Cum vă imaginați părinții ideali?
- Au existat profesori care v-au insuflat respect? Ce calități aveau ei? Prin ce v-au impresionat?
- Chiar și relațiile ierarhice se bazează pe respect reciproc, atenție, toleranță și capacitatea de transpunere afectivă în situația celorlalți. Premisele cele mai sigure pentru statutul de conducător sunt doar atunci create când se acordă subalternilor aceeași atenție și respect cu care sunt tratați superiorii.
- Dacă vreți să vă asumați răspunderea în numele altor oameni, tratați-i în aceeași manieră în care și dumneavoastră, într-o situație identică, ați dori să fiți tratat de șeful/șefa investit/ă să vă conducă.

Suferiți de tulburări depresive?

Chestionar

	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Am de gând să fac multe în viață;	①	②	③	④
2. Adeseori mă judec eu singur/ă și am tendința să mă subestimez;	①	②	③	④
3. Adeseori nu am nici un pic de vlagă și mă simt lipsit/ă de energie;	①	②	③	④
4. Munca pe care o îndeplinesc îmi face plăcere;	①	②	③	④
5. Am un cerc larg de prieteni;	①	②	③	④
6. Uneori am atâta energie încât îmi trec prin cap o mulțime de idei și nu știu cu care să încep;	①	②	③	④
7. Sunt capabil/ă de sentimente puternice;	①	②	③	④
8. Momentan viața mea este marcată de entuziasm debordant;	①	②	③	④
9. Trebuie să depun un mare efort ca să încep o activitate;	①	②	③	④
10. Nu-mi găsesc liniștea;	①	②	③	④
11. Viitorul mă îngrijorează fără să am un motiv anume;	①	②	③	④
12. Nimic nu-mi face plăcere;	①	②	③	④
13. Viața mea amoroasă este plină de împliniri;	①	②	③	④
14. Am asupra celorlalți o influență mobilizatoare;	①	②	③	④
15. Uneori mă cuprinde un chef nemaipomenit de a face cumpărături sau o foame de lup;	①	②	③	④
16. Mă preocupă gândul morții;	①	②	③	④
17. Mă înțeleg pe mine și îi înțeleg și pe ceilalți;	①	②	③	④
18. Adeseori nu pot dormi toată noaptea;	①	②	③	④
19. Îmi rezolv obligațiile fără nici o problemă, chiar și atunci când nu am chef deloc;	①	②	③	④
20. Câteodată mă cuprinde un sentiment de bucurie atât de mare, încât îmi vine să-i strâng pe toți în brațe;	①	②	③	④
21. Adeseori mă simt deprimat/ă.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
2	.....	1	.....	6	.....
3	.....	4	.....	8	.....
9	.....	5	.....	10	.....
11	.....	7	.....	14	.....
12	.....	13	.....	15	.....
16	.....	17	.....	18	.....
21	.....	19	.....	20	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Melancolicul

Dacă ați răspuns sincer la toate întrebările este foarte probabil ca, cel puțin în acest moment, să vă aflați într-o stare depresivă. Viața vi se pare uneori incoloră, searbădă. Puține lucruri vă impresionează și aproape că nu vă interesează mai nimic. Chiar și rezolvarea sarcinilor zilnice absolut necesare înseamnă pentru dumneavoastră o mare corvoadă, o solicitare deosebită. Pentru orice ați face aveți nevoie de un imbold; nimic nu vă ispitește. Cel mai mult v-ar plăcea să vă ghemuiți în pat și să nu mai știți nimic de lume. Vă deranjează și faptul că doar puțini pricep cât de rău vă merge în realitate.

Dar să nu vă resemnați. Încercați să redescoperiți în lucrurile obișnuite plăcerea și bucuria de a trăi. (Mai știți, de exemplu, ce gust are felul de mâncare preferat?) Străduiți-vă să vă îndeletniciți cu unele activități și redresați-vă.

Dacă nu reușiți să ieșiți singur/ă din văgăuna neagră, apelați la ajutorul specialiștilor.

Tipul B: Echilibratul

Tulburarea depresivă nu are nici o șansă să se instaleze în cazul dumneavoastră. În mare măsură, sunteți mulțumit cu viața pe care o duceți. Munca depusă vă face, în general, plăcere, iar relațiile cu ceilalți decurg mulțumitor. Aveți stabilite suficiente relații sociale, pentru a vă simți în siguranță. Viața interioară bogată, capacitatea de a vă înțelege și de a-i înțelege și pe ceilalți fac din dumneavoastră o persoană plină de viață. Chiar și în situațiile dificile nu vă pierdeți curajul de a înfrunta vicisitudinile vieții. Vă rezolvați cu bine obligațiile profesionale și cele din viața particulară. Vă place să întreprindeți lucruri noi și știți și cum să le abordați. În general, nu cunoașteți ce înseamnă plictiseala și insatisfacția. Păstrați-vă în continuare dragostea de viață și, după posibilități, transmiteți-o și acelora care sunt mai puțin eficienți decât dumneavoastră.

Tipul C: Voiosul

Atâta timp cât sunteți în starea de spirit de acum, noțiunea „depresiune" nu va face parte din vocabularul dumneavoastră. Zburdați prin viață într-o dispoziție plină de exuberanță. Ritmul de viață propriu este atât de trepidant, încât celorlalți le vine greu să țină pasul cu dumneavoastră. De fapt, mai totdeauna sunteți într-o bună dispoziție.* Simțiți un impuls venit din interior care vă îndeamnă să urziți mii de planuri și nenumărate idei, din care doar puține sunt operante și transpuse în fapte. Cele mai multe dintre proiectele dumneavoastră se spulberă la cel mai mărunt incident, precum baloanele de săpun, dacă nu cumva v-ați pierdut chiar dinainte interesul față de ele. Probabil că nu vreți să recunoașteți, dar tonusul ridicat, autocontrolul scăzut ca și lipsa simțului critic sunt adeseori

* *aufgezogen sein* în textul original.

reversul unei stări depresive. De cele mai multe ori această fațetă a situației se manifestă atunci când depresiile sunt parate și înlocuite cu exact opusul lor. Ca urmare, prăbușirea din sferele înalte nu se lasă prea mult așteptată.

Ce trebuie să știți despre conceptul „tulburare depresivă"

Starea de deprimare afectează atât femeile cât și bărbații, experții vorbesc chiar de o „epidemie". Generația de după 1955 este de trei ori mai afectată de această maladie decât generația precedentă. În proporție de 2:1, femeile sunt mai predispuse la tulburări depresive decât bărbații. Studiile noastre demonstrează că o femeie din cinci și un bărbat din zece cunoaște starea de depresie. Cu abateri geografice nesemnificative, acest număr este valabil și pentru celelalte țări vest europene. Creșterea perturbărilor depresive se datorează deprecierii scării valorilor, a pierderii tradițiilor, alienării individului și sentimentul inutilității.

Specialiștii disting trei forme de depresii: „somatice", determinate sau favorizate de organism (de exemplu, ca urmare a unei îmbolnăviri sau al unui tratament medicamentos), „endogene" când nici un eveniment exterior nu se face răspunzător de apariția bolii. Există două subforme de depresii endogene: fie atunci când survine doar starea depresivă, fie atunci când alternează așa-numita fază maniacală (exagerată) cu cea depresivă. A treia formă de depresie este aceea „psiho-reactivă" datorată unor vătămări din prima copilărie sau apărută în urma unor indispoziții psihice ca reacție la anumite evenimente din afară, de pildă, despărțiri, pierderea locului de muncă, decese etc.

Conform ultimelor studii ale cercetărilor din domeniu, starea depresivă apare ca urmare a acțiunii concertate a tuturor celor trei factori, depinde însă care dintre ei își pune amprenta mai puternic și în care din cele trei faze se află centrul de greutate.

Impactul gândirii asupra orientării personale

În cazul depresiei endogene, respectiv aceea venită „din interior", pentru a cărei apariție se presupune că există un dezechilibru metabolic la nivelul creierului* nu se cunoaște, în afară de un suport terapeutic și medicamentos, aproape nici o altă alternativă pentru ieșirea din „valea plângerii".

- Dacă se manifestă tulburări depresive majore, atunci tratamentul terapeutic va trebui asociat în mod indispensabil cu cel medicamentos.
- Lipsa oricărui imbold, lamentările, pierderea oricărei perspective, a apetitului la mâncare, perturbarea somnului ca și stările angoasate trebuie să fie semnale de alarmă pentru a apela la ajutorul medicului specialist.
- Formele „ușoare" în care evoluează depresia sunt mai curând considerate ca fiind reacții de adaptare, cu precizarea cuvenită, dacă respectivul se autoanalizează și își pune apoi întrebarea firească, care au fost sentimentele negative ascunse care au declanșat starea sa depresivă. Dar, în loc să se procedeze astfel, toate energiile sunt, de fapt, adeseori folosite pentru reprimarea sentimentelor negative, negarea, minimalizarea sau ignorarea stării depresive.
- Va trebui, așadar, să vă puneți de acord cu cele mai intime și mai ascunse sentimente.
- Interveniți cu strategii și activități consecvente pentru depistarea stărilor conflictuale trăite, recunoscute, uitate sau reprimate.

* *Das Ungleichgewicht im Gehirnstoffwechsel* în textul original.

- Descoperiți sursa de alimentare a sentimentelor „negative". În acest mod cauza este limitată iar situația poate fi canalizată spre ameliorare. Această fază a unei depresii „ușoare" este susceptibilă de a fi depășită.
- Identificați resorturile inconștiente care dau naștere unor stări apăsătoare, confuze și depresive și schimbați-vă modul de a gândi. Toate acestea, precum și adoptarea unor strategii privind activitatea curentă sunt, pe lângă tratamentul medicamentos necesar, componentele indispensabile a unei terapii moderne în cazul stărilor depresive.
- Psihanalistul C. G. Jung spunea: „Depresiunea se aseamănă unei doamne în negru. Dacă apare, nu o respingeți, ci invitați-o la masă, ca pe oricare alt musafir, și ascultați-o ce are de spus."

JUNG . ÎN DEPRESIE AM GĂSIT PUTEREA ADEVĂRATĂ'

Vă aflați într-o stare de criză?

Chestionar

	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Trebuie să mă gândesc la boală și la moarte;	①	②	③	④
2. Nu știu ce înseamnă plictiseala;	①	②	③	④
3. În ultimele 12 luni am auzit de o escapadă a partenerei/partenerului mele/meu;	①	②	③	④
4. Consider că uneori viața este deșartă;	①	②	③	④
5. Am un cerc larg de prieteni;	①	②	③	④
6. În acest moment mă tem pentru locul meu de muncă;	①	②	③	④
7. Ar fi fost mai bine să fi trăit în trecut;	①	②	③	④
8. Mă interesează evenimentele politice și sociale actuale;	①	②	③	④
9. O schimbare a situației mele actuale ar contribui la îmbunătățirea calității vieții mele;	①	②	③	④
10. Când mă gândesc la viitor nu știu cum vor evolua lucrurile;	①	②	③	④
11. În relațiile cu sexul opus nu am idei preconcepute;	①	②	③	④
12. Datorită grijilor din ultima vreme, aproape că nu-mi mai găsesc liniștea;	①	②	③	④
13. Sufăr de insomnii de multă vreme;	①	②	③	④
14. Nu îmi este greu să mă integrez într-un nou colectiv;	①	②	③	④
15. Acum am senzația că m-am săturat de toate;	①	②	③	④
16. Mă consolez cu fumatul, alcoolul sau cu dulciurile;	①	②	③	④
17. Am trecut cu bine peste momentele critice;	①	②	③	④
18. În ultimul an am primit mai multe lovituri grele de la soartă;	①	②	③	④
19. Adeseori am o stare de anxietate a cărei cauză nu mi-o pot explica;	①	②	③	④
20. Mă cuprinde o mare dragoste de viață;	①	②	③	④
21. În ultima vreme, visez cu ochii deschiși* că las totul în urma mea.	①	②	③	④

* *Tagträume* în textul original cu sensul de vise diurne când se plăsmuiesc himere.

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	2	.....	3	.....
4	.....	5	.....	6	.....
7	.....	8	.....	9	.....
10	.....	11	.....	12	.....
13	.....	14	.....	15	.....
16	.....	17	.....	18	.....
19	.....	20	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: „Jignirea îmbolnăvește"

Știți preabine și singur/ă că vă aflați într-o criză și anume într-una cronică. Cauzele nu se datorează unor factori exteriori. Ele se află în cele mai abisale straturi ale personalității dumneavoastră. Expresia frecventă a crizelor de durată din viață o constituie și jignirile îndurate cândva, peste care nu s-a putut trece. Faceți-vă timp și curaj și mergeți pe firul amintirilor. Stabiliți momentul în care viața dumneavoastră a luat o întorsătură negativă. Poate va trebui mai întâi să vă luați rămas bun de la visurile neîmplinite și de la unele nostagii pentru a vă redobândi dragostea de viață.

Tipul B: „După ploaie iese soarele"

Desigur și dumneavoastră ați trecut prin perioade de criză, dar ați știut să le biruiți așa cum au apărut. Cugetul vă spune că aveți forța și capacitatea de a identifica la timp apariția unei crize pe care să o depășiți. Care sunt avantajele acestui echilibru? În primul rând aveți o viață împlinită. Luați parte la tot ceea ce se petrece în jurul

dumneavoastră și sunteți mereu la curent cu toate. Și în domeniul profesional vă implicați într-o formă adecvată. În relațiile cu ceilalți oameni nu există dificultăți; viața amoroasă decurge netulburată, iar cea sufletească este stabilă și vă apără de marile crize.

Tipul C: „Phoenix din propria cenușă"

Vă aflați acum într-o stare de criză. Nu a fost întotdeauna așa și situația nici nu va rămâne astfel. În cazul dumneavoastră, răspunzători de criza actuală în care vă aflați sunt factorii exteriori. Se prea poate să fie vorba de greutăți de la locul de muncă. Poate și bunăstarea casei nu merge cum trebuie sau poate există un șir de ghinioane în dragoste. În orice caz să nu dezarmați. Crizele conțin întotdeauna și probabilitatea unui viraj spre mai bine și dumneavoastră aveți capacitatea de a reuși. Dar pentru a acționa nu vă rezervați prea mult timp. Oricum, faptul că deocamdată vă este răpită bucuria de a trăi, trebuie schimbat imediat. Provizoratul devine ușor o permanență.

Ce trebuie să știți despre conceptul „criză"

Prin „criză" se înțelege momentul culminant în derularea unei situații, punctul de pornire fiind, de regulă, arbitrar. În această circumstanță lucrurile stagnează și noile căi de ieșire nu au fost încă identificate. Aceasta ar fi esența unei crize. Crizele reprezintă întotdeauna puncte de cotitură în viață unui om. Dacă șansele intrinseci* oferită sunt folosite, crizele pot aduce cu sine chiar și avantaje. Ne putem imagina esența unei crize în maniera unui sistem care se

* *die innenwohnenden Chancen* în textul original.

află într-un echilibru stabil și care, datorită unor factori interni sau externi, ajunge dintr-o dată în dezechilibru. Orice posibilă intervenție poate conduce la un nou echilibru sau poate să-l destabilizeze în continuare, făcându-l chiar să se prăbușească. În sens figurat, aparatul psihic uman se aseamănă unui sistem la a cărui susținere contribuie mai multe forțe: surse impulsionale, generatoare de tensiuni* (instincte), inhibatorii (cugetul, factori exteriori) și mijlocitoare (capacitățile noastre cognitive).

Crizele psihice acute apar de cele mai multe ori ca reacție la influențele exterioare. Despărțirile, pierderile omenești, maladiile, șomajul ca și alte situații generatoare de stres sunt de natură să perturbe cumpăna echilibrului psihic. Dacă este cunoscută cauza, crizele pot fi trecute ușor, prin luarea unor măsuri adecvate.

În cazul crizelor cronice lucrurile se petrec altfel. Conflictele care le-au generat își au sursa uneori chiar în copilăria individului, ele au fost trăite, reprimate și uitate. Insul simte o presiune dureroasă și că în general ceva nu este în ordine cu el, fără să aibă o reprezentare asupra cauzelor profunde ale suferinței sale. În unele cazuri, datorită apariției unor simptome nevrotice - stări de anxietate sau atacuri panicarde - echilibrul psihic mai rău se perturbă decât se redresează. Cele mai diferite tulburări psihice datorate unor vechi situații conflictuale nebiruite în trecut, ies la iveală cu ocazia unor investigații mai atente.

Impactul gândirii asupra orientării personale

• Crizele cronice nu se rezolvă de pe o zi pe alta. Este necesar să se stabilească momentul din biografia individului care a favorizat apariția lor.

* *kontinuierliche, fließende, spannungserzeugende Reizquellen* în textul original.

• Ar mai fi de elucidat și motivul pentru care conflictul care a stat în acel moment la baza apariției crizei, nu a putut fi soluționat și a fost refulat.

• După ce au fost clarificate situațiile conflictuale nu mai există nici un impediment real pentru „administrarea crizei"*.

* *Krisenmanagement* în textul original.

Vă arătați vârsta?

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. În cercul meu de prieteni sunt cel/cea mai vârstnic/ă;	①	②	③	④
2. Nu pun mare preț pe distracțiile zgomotoase;	①	②	③	④
3. Îmi place să mă îmbrac în culori pământii;	①	②	③	④
4. Gândul la bătrânețe mă îngrozește;	①	②	③	④
5. Sunt foarte nestatornic/ă în privința sentimentelor mele;	①	②	③	④
6. Manifest înțelegere față de trebuințele oamenilor tineri;	①	②	③	④
7. Sunt o fire nestăpânită și îmi ies ușor din sărite*;	①	②	③	④
8. Umorul este sfătuitorul meu în toate împrejurările din viață;	①	②	③	④
9. Renunț la multe lucruri care mi-ar face plăcere, fiindcă sunt prea în vârstă pentru ele;	①	②	③	④
10. De cele mai multe ori sunt bine dispus/ă și echilibrat/ă;	①	②	③	④
11. Viața înseamnă schimbare;	①	②	③	④
12. Oamenii tineri trebuie să învețe ce înseamnă ascultarea;	①	②	③	④
13. Chiar și atunci când unii dau din cap, eu mă îmbrac așa cum îmi place;	①	②	③	④
14. În viața mea nu mai există puncte culminante;	①	②	③	④
15. Îmi place să-i văd pe tineri că se maturizează;	①	②	③	④
16. Mi-am reglementat din timp problemele testamentare;	①	②	③	④
17. Sunt de acord cu orice fel de exces;	①	②	③	④
18. Viața mea cotidiană înseamnă obișnuință și plictiseală;	①	②	③	④
19. Fac orice pentru a părea mai tânăr/ă;	①	②	③	④
20. Fiecare vârstă își are avantajele sale;	①	②	③	④
21. În relațiile de lungă durată dispare atracția sexuală.	①	②	③	④

* *sich leicht gehen lassen* în textul original

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	2	.....	3	.....
4	.....	6	.....	9	.....
5	.....	8	.....	12	.....
7	.....	10	.....	14	.....
13	.....	11	.....	16	.....
17	.....	15	.....	18	.....
19	.....	20	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Tânăr de profesie

Inima a rămas încă tânără și vă mai comportați ca un/o adolescent/ă chiar și atunci când se impune o reacție potrivită conform vârstei pe care o aveți. Faptul că oamenii îmbătrânesc îl considerați ca pe o insultă personală. Impresia pe care vreți să o lăsați și modul cum vă îmbrăcați au drept scop de a vă ascunde vârsta. Ați reflectat vreodată asupra motivului pentru care vă sperie atât de mult ideea că îmbătrâniți? Vă este teamă că fiind matur/ă nu mai sunteți interesant/ă? Este un lucru arhicunoscut, că fiecare vârstă își are farmecul ei. Dacă vă cramponați să rămâneți tânăr/ă, vă privați de alte experiențe valoroase, specifice etapelor următoare din viața dumneavoastră. Încercați să descifrați avantajele vârstei efective pe care o aveți. Veți fi surprins/ă câte lucruri pozitive veți descoperi.

Tipul B: Fără vârstă

Deși în inima dumneavoastră ați rămas tânăr/ă, vă recunoașteți vârsta. Capacitatea de a vă bucura din plin

de avantajele fiecărei etape din viață vă conferă darul de a deține secretul tinereții fără bătrânețe. Și fiindcă nu ați uitat cum este când ai 20 de ani, manifestați înțelegere și duioșie față de cei tineri. Datorită atitudinii pozitive adoptate față de viață, sunteți un exemplu bun pentru tânăra generație. Dumneavoastră vi se potrivește zicala: „Fiecare are vârsta pe care simte că o are". Iar dumneavoastră vă simțiți tânăr/ă și nu cunoașteți ce înseamnă povara anilor. Nu este de mirare, așadar, că cei din jur caută prietenia dumneavoastră. Chiar și când veți încărunți, inima vă va rămâne tot tânără.

Tipul C: Plictisitul

Nu vă simțiți mai tânăr/ă decât sunteți în realitate. Dimpotrivă. Cu trecerea anilor ați pierdut tinerețea dar și optimismul și bucuria de a trăi. Evident, rutina zilnică vă deranjează cumplit. Aproape că în viața dumneavoastră nu mai există nimic care să vă bucure din inimă. În loc să folosiți din plin posibilitățile pe care vi le oferă viața, vă lăsați copleșit/ă de gânduri negre. Vă lipsește acel impuls, acea sprinteneală, caracteristică oamenilor care rămân tineri și la vârste înaintate. Cel mai bine ar fi dacă ați face o schimbare în viața personală sumbră. Este nevoie doar de un prim impuls, ca pe urmă totul să meargă de la sine, ca și în cazul apetitului care vine mâncând. Îndată ce v-ați reglat dorința de viață, veți ajunge la turația normală.

Ce trebuie să știți despre conceptul „vârstă"

O dată cu venirea omului pe lume, moartea devine singura lui certitudine. Nici un alt eveniment din existența sa nu poate fi afirmat cu siguranță. Însăși viața decurge pe

o singură pistă. Filosoful danez Sören Kierkegaard* a comparat existența noastră cu „o boală a morții". Procesul de îmbătrânire este semnul vizibil care ne apropie pe zi ce trece de moarte.

Dacă în realitatea materială nu există nici o posibilitate de a înșela propria moarte, nu același lucru se întâmplă în planul imaginației. Un studiu efectuat de noi arată, că mai mult de trei sferturi din subiecții testați cred că existența lor individuală nu ia definitiv sfârșit o dată cu moartea.

Pe lângă credința religioasă, și negarea vârstei, ca și tăgăduirea morții, în sensul dorinței de „a rămâne veșnic tânăr" pot constitui un suport psihic eficient pentru menținerea corporalității și salvarea ei de la degradarea inevitabilă. Persoanele care în forul lor interior refuză să-și accepte vârsta reală și care aparent vor să rămână veșnic tinere, încearcă în acest fel să se apere față de cea mai mare jignire narcisică** la adresa propriei vremelnicii. Mai degrabă sunt dispuse să schimbe cursul vieții decât să continue drumul spre necunoscut. Dar, din păcate, timpul trăit nu este reversibil. Despărțirile de orice fel fac parte din viață, indiferent dacă vrem sau nu vrem să recunoaștem acest lucru.

Amintiți-vă prin câte despărțiri și renunțări am trecut înainte de a crește: prima despărțire corporală de trupul mamei, separarea ombilicală, despărțirea de copilărie o dată cu începerea școlii, eliberarea de autoritatea părinților o dată cu pubertatea, despărțirea definitivă de lumea copilăriei o dată cu găsirea unei identități sociale proprii - fără a mai vorbi de despărțiri reale, ca de exemplu pierderea unei persoane apropiate prin deces sau divorțuri.

Diferite evenimente din „istoria personală" a unui individ, de exemplu lipsa ocrotirii în copilărie, pot conduce la instalarea unei adevărate spaime față de despărțiri, de

* *S. Kierkegaard* (1813-1855) teolog și filosof danez. Precursor al existențialismului. A considerat că filosofia nu trebuie să aibă ca obiect Universul, ci „existența" omului în singularitatea ei. („Ori-ori", „Conceptul de angoasă", „Stadii pe drumul existenței").

** *die narzißtische Kränkung* în textul original.

natură să împieteze o dezvoltare normală în concordanță cu vârsta.

În timp ce mulți „tineri de profesie", prin comportamentul lor contestă în mod fățiș că le este teamă de a îmbătrâni sau de a muri, altora le lipsește această armă de apărare contra fricii. Asemenea oameni par foarte bătrâni chiar la vârsta tinereții. Ei simt greutatea existenței și sunt amenințați să se prăbușească sub povara ei. Întrebările lor dacă „toate astea au vreun sens" denotă adeseori o atitudine fundamental depresivă, defetistă precum și incapacitatea de a câștiga totuși ceva de la viață, cu toate îngrădirile ei. În antiteză cu „acei veșnic tineri" care glorifică tinerețea, acești oameni uită uneori cu desăvârșire că și ei au fost cândva tineri. Este motivul pentru care manifestă față de copii și față de cei tineri foarte puțină înțelegere.

Impactul gândirii asupra orientării proprii

- Indiferent dacă faceți parte din categoria celor „tăgăduitori"* sau a celor „depresivi" clarificați-vă în mod conștient situația propriilor disponibilități.
- Confruntați-vă cu stările de neliniște, resimțite față de existența unui pericol real.
- Încercați să găsiți un răspuns la propria nesiguranță „existențială".
- Dacă veți reuși să vă obișnuiți cu gândul propriei vremelnicii, orizontul privind libertatea și securitatea proprie va căpăta o nouă dimensiune. În acest mod vă va fi mult mai ușor să păstrați spiritul scormonitor și dinamismul caracteristic tinerilor, fără ca prin aceasta să vă uitați propria vârstă.

* *Verleugner* în textul original.

Cum vă descurcați cu timpul?

Chestionar

	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Uneori fac promisiuni pripite, pe care mai apoi cu mare greutate le duc la îndeplinire;	①	②	③	④
2. Înainte de a merge la culcare mă gândesc ce am de făcut a doua zi;	①	②	③	④
3. Uneori nu știu unde mi-e capul;	①	②	③	④
4. Mă simt răspunzător/răspunzătoare pentru tot ceea ce fac;	①	②	③	④
5. Știu în orice moment unde se află toate documentele importante ale mele;	①	②	③	④
6. Îmi notez uneori pe bilețele numerele de telefon sau termenele convenite și pe care după scurt timp nu le mai găsesc.	①	②	③	④
7. Chiar și atunci când sunt foarte ocupat/ă cu greu refuz pe cineva fără să nu încerc un sentiment de culpabilitate;	①	②	③	④
8. Pentru planurile mai importante îmi fac un grafic de termene;	①	②	③	④
9. Încep multe lucruri deodată, ca mai apoi să pierd din vedere esențialul;	①	②	③	④
10. Am tendința să preiau mai multe sarcini decât pot îndeplini;	①	②	③	④
11. În comparație cu alții, nu mi-e greu să-mi apăr interesele;	①	②	③	④
12. Ceea ce nu fac eu însumi, nu iese cum trebuie;	①	②	③	④
13. Adeseori simt că se profită de mine;	①	②	③	④
14. Sunt atent/ă ca în timpul zilei să-mi rezerv timp liber doar pentru mine;	①	②	③	④
15. Prea multă liniște mă tulbură;	①	②	③	④
16. Mă jenez să-i rog pe alții pentru ceva;	①	②	③	④
17. Îmi planific în așa fel termenele încât să nu fiu presat/ă de timp;	①	②	③	④
18. Adeseori am senzația că sunt stăpân/ă pe timpul meu;	①	②	③	④
19. Când se întâmplă câteodată, pe negândite, să am câte o zi liberă, aproape că nu știu ce să fac cu timpul;	①	②	③	④
20. Când mă concentrez la câte o chestiune nu sunt disponibil/ă pentru nimeni;	①	②	③	④
21. Timpul liber, odihna, destinderea sunt lucruri pe care le știu doar din auzite.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	2	.....	3	.....
4	.....	5	.....	6	.....
7	.....	8	.....	9	.....
10	.....	11	.....	12	.....
13	.....	14	.....	15	.....
16	.....	17	.....	18	.....
19	.....	20	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Mielul sacrificat

Vă plângeți de lipsa timpului și oftați din greu din cauza suprasolicitării la care sunteți supus/ă. Dar vă dați oare seama că dumneavoastră înșivă provocați criza de timp de care vă plângeți? Cu mare greutate reușiți să vă încadrați în timp, și aceasta pentru că, cuvântul *nu* rareori apare pe buzele dumneavoastră. Reflectați totuși care sunt motivele care se ascund în spatele posturii de victimă sacrificată. Se prea poate să fie vorba de devotament, consacrare sau de admirație față de persoanele pe care nu le refuzați, dar și de un reproș nemărturisit. Prin această atitudine degrevați pe unii semeni de anumite sarcini ca mai apoi să vă faceți reproșuri și mustrări de conștiință.

Tipul B: Stabilul

La capitolul eșalonarea timpului și organizarea vieții sunteți de invidiat. Deși sunteți ocupat/ă și împingeți lucrurile din loc, nu ajungeți în criză de timp. Abordați fiecare sarcină cu discernământ și nu vă împovărați mai

mult decât puteți realiza. Și fiindcă știți cât de prețios este timpul, îl drămuiți corespunzător. Activitățile haotice și dezordinea nu își găsesc locul în spațiul dumneavoastră vital, ceea ce dovedește că sunteți o personalitate echilibrată, bine conturată. Acțiunile pe care le întreprindeți sunt orientate judicios și nu sub imperiul primului impuls. Desigur, talentul, calmul și capacitatea de a nu pierde din vedere imaginea de ansamblu au o înrâurire și asupra celor din jur. Aveți atributele necesare ca într-un grup să preluați rolul de lider.

Tipul C: Refulatul*

Ori de câte ori sunteți abordat/ă, dumneavoastră sunteți supraocupat/ă și nu dispuneți niciodată de timp. Nici nu este de mirare - munciți prea mult. Dar mai mult ca sigur nu fiindcă așa trebuie. Vă năpustiți asupra muncii deoarece căutați un refugiu. Pentru dumneavoastră munca este o terapie, un narcotic. Cu siguranță vă este teamă de vidul interior și de singurătate. Și pentru a înfrunta această amenințare vă faceți de lucru, umplând fiecare frântură de timp liber cu câte ceva.

Mergeți pe urma cauzelor abisale care vă provoacă angoasele și gândiți-vă din cauza căror conflicte au apărut ele. Credeți că este posibil, ca stres-ul autodeclanșat** să se datoreze unor dificultăți de relaționare?

Nu mai zăboviți și operați o schimbare în felul în care vă folosiți timpul. Stilul de viață propriu și al celorlalți nu trebuie automatizat*** pe termen lung.

* *Der Verdränger* în textul original.
** *selbsterzeugter Stress* în textul original.
*** *verkraften* în textul original și cu sensul de a mecaniza, a motoriza.

Ce trebuie să știți despre conceptul „timp"

Einstein a constatat că și timpul este o noțiune relativă. Dar faptul că timpul, mai precis, proprietatea sa spațio-temporală se scurge uniform o percepem prea puțin și mai degrabă avem impresia că el se comprimă și că „îl pierdem", că ne scapă.

Și fiindcă pentru omul contemporan timpul este un bun de valoare - pentru unii chiar cel mai valoros lucru - nu este de neglijat modul cum îl folosim.

Poate și dumneavoastră faceți parte din categoria acelora care se împovărează mult prea mult în comparație cu ceea ce pot face și aceasta din simplul motiv că nu știu să refuze. Desigur nu este un lucru ușor, întrucât refuzul, delimitarea conține o notă de agresivitate. Cert este, că mai toți oamenii se indispun pe moment atunci când sunt refuzați. Nimănui nu îi place atunci când primește un răspuns de genul „nu am timp pentru așa ceva". Dar cine spune că trebuie să ne iubească toată lumea? Mai reflectați și dumneavoastră ce efect are asupra cuiva împrejurarea în care la o pretenție insolentă răspundeți afirmativ, în vreme ce întregul comportament exprimă contrariul. Starea evidentă de stres în care vă aflați datorită crizei de timp, produce un sentiment de culpabilitate oricărei persoane care v-ar mai cere ceva. Mărturisiți sincer, cu mâna pe inimă, că nu este așa! Dacă sunteți sincer/ă veți recunoaște că în spatele acestei atitudini de „sacrificat" se ascunde un comportament agresiv. Nu ar fi oare mai bine pentru toți cei din preajma dumneavoastră să spuneți sincer și răspicat „nu"?

Există persoane stresate, care se năpustesc, precum dependenții de droguri, să-și umple timpul cu tot felul de îndeletniciri. Refugiul în muncă sau într-o preocupare înseamnă adeseori fuga de vidul interior sau de plictiseală. Este un fenomen cunoscut faptul că persoanele care se

fugăresc, având o agendă plină de termene sau cele acoperite cu un morman de lucrări, nu suportă liniștea, fiindcă în acest caz îi cuprind stările de anxietate și de apăsare sufletească. Și copiii se comportă asemănător atunci când rămân singuri acasă și îi cuprinde frica; atunci aprind luminile în toate camerele, deschid la maximum radio-ul și TV sau instalația stereo, fiindcă doar astfel le este mai puțin teamă. Și un stil de viață trepidant servește adeseori la îndepărtarea singurătății sau la alungarea gândurilor chinuitoare.

Dacă așa se prezintă lucrurile și în cazul dumneavoastră, ar fi bine în puneți capăt angoaselor și să nu vă mai supraîncărcați activitatea cu noi termene. Temerile și conflictele sunt ușor de recunoscut. Dacă reușiți să puneți capăt acestor stări stresante, biruindu-vă, vă veți elibera în dublu sens: nu veți mai fi copleșit de conflicte abisale și nici nu veți mai fi în criză de timp.

Impactul gândirii asupra orientării personale

Dacă duceți lipsă de timp, atunci reflectați asupra următoarelor aspecte:

- La ce servește stilul de viață pe care vi l-ați propus?
- Față de ce vă protejază?
- Există cauze exterioare care vă constrâng și care se fac răspunzătoare de lipsa dumneavoastră de timp? Sau planificarea timpului a fost făcută de dumneavoastră?
- Găsiți o dată clipele de liniște necesare și întocmiți o diagramă de termene. Analizați care termene sunt cu adevărat importante și care sunt acelea la care puteți renunța.
- Gândiți-vă și la faptul că perfecționismul este un mare devorator de timp.
- Învățați să mai distribuiți din sarcini. Sunteți poate o persoană importantă dar nu chiar într-atât încât să reușiți să le faceți chiar singură pe toate.
- Dacă nu vreți să suferiți de „boala timpului" va trebui să aveți în vedere necesitatea de a vă rezerva și timp care să fie numai al dumneavoastră: pentru a fi singur/ă, pentru a-l petrece cu prietenii, cu copiii, pentru dragoste sau pur și simplu pentru a-l irosi pentru fleacuri.

Cărui stil de educație aparțineți?

Chestionar

	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE PE DEPLIN	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE LINEORI
1. Rar se întâmplă să fiu abătut/ă;	①	②	③	④
2. Încerc să mă pun în situația altor oameni;	①	②	③	④
3. În cazul meu vreau ca totul să se realizeze imediat;	①	②	③	④
4. De copil am fost luat în serios;	①	②	③	④
5. Răul nu trebuie să fie răsplătit cu rău;	①	②	③	④
6. Nu mă mai interesează să mă instruiesc în continuare;	①	②	③	④
7. În slujba pe care o dețin sunt bine văzut/ă și apreciat/ă;	①	②	③	④
8. Copiii trebuie să spună în familie ceea ce gândesc;	①	②	③	④
9. Până nu mă răzbun, nu uit nedreptatea care mi s-a făcut;	①	②	③	④
10. Viața mea sexuală este plină de satisfacții;	①	②	③	④
11. Mă consider talentat/ă, creativ/ă și deștept/deșteaptă;	①	②	③	④
12. Funcția pe care o dețin nu mă satisface;	①	②	③	④
13. În familia noastră controversele se rezolvă în mod sincer;	①	②	③	④
14. Copiii știu cel mai bine, ceea ce le trebuie cu adevărat;	①	②	③	④
15. Când și când îmi mai scapă câte o palmă;	①	②	③	④
16. Respect hotărârile majorității;	①	②	③	④
17. Am toată înțelegerea;	①	②	③	④
18. Copiii au nevoie de o mână fermă, altfel nu iese nimic din ei;	①	②	③	④
19. În cazul unor disensiuni, aleg întotdeauna calea de mijloc;	①	②	③	④
20. Dacă este cazul pot să-mi ajustez pretențiile;	①	②	③	④
21. În cazul copiilor mei, eu am de cele mai multe ori ultimul cuvânt.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	2	.....	3	.....
4	.....	5	.....	6	.....
7	.....	8	.....	9	.....
10	.....	11	.....	12	.....
13	.....	14	.....	15	.....
16	.....	17	.....	18	.....
19	.....	20	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Stilul democratic de educație

Dispuneți de atributele necesare pentru a vă educa copilul într-o manieră tolerantă, fără constrângeri. Dar nu numai atât, chiar vă preocupă instalarea unui climat democratic. În familia dumneavoastră există interes față de ceea ce face celălalt. Desigur, copiii știu că au anumite limite pe care le respectă în mod liber consimțit, ca urmare a raporturilor dintre membrii familiei și nu datorită unor măsuri despotice. Și fiindcă permanent vă preocupă să respectați aceste limite, copiii sunt atașați de dumneavoastră, se simt bine și în siguranță.

Tipul B: Stilul educațional antiautoritar

Sunteți un educator tipic antiautoritar. Pentru dumneavoastră educația este în același timp o ideologie. Puneți mare preț pe faptul ca dreptul copilului dumneavoastră la demnitate și independență să fie respectat. Desigur, copiii au în schimb datoria să spună în orice moment ceea ce gândesc, chiar și atunci când este vorba

de critică. Când se pune problema drepturilor personale nu faceți deosebirea între copii și adulți. Oricând sunteți gata să vă cereți scuze în situația în care v-ați tratat copilul nedrept. Va trebui, totuși, să mai reflectați dacă în așteptările dumneavoastră nu cereți prea mult de la un copil.

Tipul C: Stilul educațional tiranic

Copiilor, nu se poate spune, că le este ușor cu dumneavoastră și aceasta întrucât nerăbdarea și agresivitatea care vă caracterizează, se manifestă și în stilul de educare a acestora. Adeseori confundați educația cu dresajul și puneți mare acçent pe faptul de a fi ascultat fără crâcnire. Dacă copiii sunt sau nu fericiți vă interesează prea puțin. Faptul că ei vă știu de frică este o certitudine. Dar oare ei vă și iubesc? Nu uitați că autoritatea cazonă o puteți menține atâta vreme cât copiii sunt mici și dependenți de dumneavoastră. Mai târziu nu prea veți mai avea posibilitatea să folosiți asemenea metode educaționale. Încercați totuși o dată și altfel! Dragostea copiilor ar merita efortul făcut.

Ce trebuie să știți despre conceptul „stil educațional"

Pentru mersul înainte al omenirii nu este lipsit de importanță felul în care se produce socializarea copiilor. Un copil cunoaște mediul exterior prin intermediul părinților săi, datorită cărora își interiorizează primele interdicții și comandamente morale. La început, lumea exterioară este reprezentată în totalitate de mama. Apoi, treptat, această lume se extinde asupra tatălui, fraților, rudelor, cunoscuților, dușmanilor, prietenilor și străinilor. Fiecare individ și-a

interiorizat o asemenea rețea de relații, comunicare, sentimente împreună cu experiențele aferente. Psihanalistul englez Foulkes vorbește de o „matrice a interacțiunilor". Această matrice a interacțiunilor interiorizată decide în mare măsură modul cum se va comporta în viață omul de mai târziu.

De aceea, comportamentul nu este independent de educația primită; indiferent dacă vă veți educa copiii în același spirit în care ați fost și dumneavoastră înșivă educați sau dacă veți proceda exact invers. Oricum ar arăta idealul de educație către care aspirați, gândiți-vă întotdeauna că pe un copil îl impresionați mai puțin prin ceea ce îi spuneți, cât mai cu seamă prin ceea ce sunteți.

Așadar, personalitatea dumneavoastră - cine sunteți și cum sunteți - este aceea care va orienta dezvoltarea propriului copil pe un anumit făgaș.

Chiar dacă împărtășiți o altă părere, nu veți reuși să exemplificați porunca dragostei față de aproape, aplicându-i copilului o pereche de palme. Dimpotrivă. O educație într-un stil tiranic va trezi teamă și mânie. Datorită fricii un copil nu-și va manifesta deschis mânia. Abia mai târziu, când va crește, și nu îi va mai fi teamă, ura depozitată va ieși la lumină.

Nici cealaltă cale, a unei educații lipsite de exigență, nu s-a dovedit eficientă. O educație în care părintele nu se implică iar copilul este lăsat să facă ce vrea, duce, în cele din urmă, la haos. Copiii au nevoie de o confruntare măsurată cu părinții, pentru a-și stabili limitele interioare și structurile psihice diferențiate.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Nici educația autoritar-tiranică și nici aceea a deplinei libertăți* nu sunt benefice nici pentru dezvoltarea unui copil, dar nici pentru societatea în care trăiește.

* *laissez faire* în textul original. Maxima fiziocraților, însemnând deplina libertate a comerțului și concurența ridicată la rangul unui principiu.

- Educația în sens „clasic", prin care „progenitura" este educată să devină ceea ce așteaptă alții de la el, este de domeniul trecutului. Folosirea forței în educație este un indiciu al lipsei de personalitate.
- Întrebarea care se pune adeseori „ce să fac fiindcă copilul nu mă ascultă", demonstrează neputința unui conducător incapabil care nu este în stare să se impună în fața „poporului".
- Așa cum știu unii suverani înțelepți să câștige simpatia și atașamentul supușilor lor, tot așa există și părinți care nu se confruntă cu întrebarea încuietoare „ce să fac?" și aceasta pentru că ei știu să se comporte față de copiii lor în așa fel încât aceștia să-i iubească și să-i respecte.
- Un tiran lipsit de inimă și de înțelegere va fi la fel de puțin iubit ca și acel părinte care spune tot timpul „da" și nu este luat în serios.
- De la un educator ideal, modern, se cere doar să se comporte întotdeauna față de un copil, așa cum și-ar dori să se comporte alții față de el în situația inversă.

Vă dați ușor bătut?

Capacitate de opinare

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Succesul depinde mai puțin de rezultate și mai mult de noroc;	①	②	③	④
2. Când într-un restaurant nu îmi place mâncarea, o refuz imediat;	①	②	③	④
3. Calendarul timpului liber îl convin cu partenera mea/partenerul meu;	①	②	③	④
4. Totul se poate dobândi în viață dacă se dorește acest lucru;	①	②	③	④
5. Foarte ușor recunosc că o vină îmi aparține;	①	②	③	④
6. Îmi vine greu să-mi rog prietenii să-mi facă o favoare;	①	②	③	④
7. Când ceva eșuează, caut greșeala la alții;	①	②	③	④
8. Am o părere foarte concretă asupra felului în care trebuie să mă îmbrac;	①	②	③	④
9. Într-un supermarket cumpăr întotdeauna mai mult decât mi-am propus inițial;	①	②	③	④
10. În cazul unor controverse mă interesează întotdeauna principiul;	①	②	③	④
11. Trec drept un încăpățânat;	①	②	③	④
12. Nu-mi contrazic superiorii nici chiar atunci când am dreptate;	①	②	③	④
13. Dacă la alții mă deranjează un lucru, le spun imediat părerea mea;	①	②	③	④
14. Sunt de foarte bună-credință;	①	②	③	④
15. Nu susțin cu orice preț că am dreptate;	①	②	③	④
16. Suport cu greu să fiu contrazis/ă sau criticat/ă;	①	②	③	④
17. În chestiunile importante decide partenera mea/ partenerul meu;	①	②	③	④
18. Când ceva are importanță pentru mine, îmi susțin punctul de vedere;	①	②	③	④
19. Sunt dispus/ă să mă subordonez dacă ceva este de la sinea lucrurilor;	①	②	③	④
20. Într-o înfrângere se arată adevărata personalitate;	①	②	③	④
21. Numai cei slabi cedează.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	3	.....	2	.....
5	.....	8	.....	4	.....
6	.....	13	.....	7	.....
9	.....	15	.....	10	.....
12	.....	18	.....	11	.....
14	.....	19	.....	16	.....
17	.....	20	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Iepurele fricos

Nu vă dați ușor bătut și aceasta deoarece vă supuneți de bunăvoie. În general aveți nevoie de cineva care să ia hotărârile în locul dumneavoastră și să vă spună până unde să mergeți. Vă este însă clar că sunteți o fire temătoare și că vă reprimați agresivitatea? Nu ați deranja pe nimeni nici cu un fir de păr. Evitați confruntările chiar și atunci când în mod evident aveți dreptate. De ce vă temeți de propria agresivitate și nu luați niciodată o atitudine răspicată? Chiar și atunci când uneori îndurați câte o jignire, ar merita să vă spuneți deschis punctul de vedere. Viața dumneavoastră ar căpăta un imbold iar propria personalitate ar avea de câștigat.

Tipul B: Tenacele

Știți cu precizie ceea ce vreți și ceea ce nu vreți. În situațiile cu adevărat importante nu cedați nici un milimetru și vă susțineți cu vehemență punctul de vedere. Și fiindcă orice altceva sunteți, dar nu și un nătărău, suportați și situațiile în care, câteodată, nu vă puteți impune voința.

Sunteți interesat de situația de fapt și nu dacă aveți sau nu dreptate. De aceea în cazul unei controverse vă străduiți să se ajungă la un compromis acceptabil. Și fiindcă ceilalți știu în ce ape vă scăldați, nu încearcă niciodată să vă subordoneze.

Oamenii rezonabili știu să aprecieze o discuție deschisă cu dumneavoastră.

Tipul C: Optimistul

Cuvântul „înfrângere" lipsește cu desăvârșire din vocabularul dumneavoastră. Sunteți un optimist incurabil și nu abdicați nici chiar atunci când pentru alții o cauză este pierdută definitiv.

Dacă ceva eșuează, găsiți imediat pe cineva asupra căruia să aruncați vina. Cu mare greutate v-ați atribui o vină. Situația de perdant este cu totul inacceptabilă pentru dumneavoastră, datorită refuzului de subordonare. Deși, în general, vă impuneți ușor, urmare atitudinii voluntare nu prea sunteți agreat de cei din jur.

Ce trebuie să știți despre conceptul „înfrângere"

Capacitatea unui om de a se impune depinde de biografia sa. Copiii încurajați de părinți, care s-au bucurat pe parcursul educației lor de atenție și apreciere, a căror demnitate a rămas neștirbită și care au avut dreptul la păreri personale, se impun mai târziu în viață, aproape fără probleme. De asemeni ei vor ști, la fel de bine, să facă un pas înapoi, atunci când situația le-o va cere. Altfel stau lucrurile cu oamenii a căror voință a fost frântă de timpuriu. Ei au învățat că este mai bine să-și țină gura și să se supună. Asemenea oameni renunță din capul locului să-și manifeste dorințele și să-și susțină interesele împotriva

voinței altora. De teamă, ei evită conflictele și se adaptează situației. Comportamentul lor se aseamănă copiilor cu o educație severă: ei sunt ascultători, nu contrazic pe nimeni și fac tot ceea ce li se cere.

În psihologie acest comportament se numește dependență. Este important de știut că adaptarea la o situație are loc doar la suprafață. În străfundurile lor respectivii - din motive lesne de înțeles - sunt extrem de agresivi. Și fiindcă o dată cu creșterea agresivității se amplifică și pericolul conflictelor, apare astfel un cerc vicios. Tendința către agresivitate este înfrântă în față chiar și atunci când o atitudine energică ar fi justificată. Înfrânarea agresivității, datorată fricii favorizează apariția unor tendințe de slugărnicie, supunere, lașitate.

În așa-numita „contradependență"* ies în evidență stările de agresivitate reprimate. Contradependenții se caracterizează prin aceea că, din principiu, ei susțin întotdeauna contrariul față de afirmațiile celorlalți. Ei sunt cârcotași până în măduva oaselor.** de aceea nu este deloc de mirare că ei fac uz de întreaga lor ambiție pentru a nu se da bătuți. Dar acest fel de comportament are prea puțin de-a face cu ceea ce se cheamă calitatea de a te impune. În fond asemenea persoane se comportă precum puberii, a căror dependență față de părinți se evidențiază prin faptul că mereu îi contrazic pe aceștia.

Și fiindcă capacitatea de impunere nu este în ultimă instanță decât o formă cultivată a manifestării agresivității sunt în avantaj cei care reușesc să-și adapteze agresivitatea la realitatea adulților. Premisa cea mai importantă pentru acest deziderat este biruirea dependenței față de părinți și abandonarea angoaselor față de autoritatea acestora.

* *Konterdependenz* în textul original.
** *der fleischgewordene Widerspruch.*

Impactul gândirii asupra orientării personale

Dacă aveți dificultăți în a vă impune în viață propriile doleanțe, faceți următoarea analiză: Precizați-vă mai întâi punctul de vedere în privința obiectivului propus. Ce doriți să realizați prin acel deziderat. Este vorba de lucrul în sine, de a avea dreptate sau de cu totul alte motive? Aduceți și argumentele care se impun: ce avantaje și ce dezavantaje veți avea într-o atare situație. Dacă vă faceți griji din cauza reacțiilor pe care le așteptați din partea celorlalți, discutați deschis cu persoanele respective despre temerile dumneavoastră. Nu evitați conflictele și învățați să vă confruntați într-un mod deschis, civilizat.

Sunteți un/o familist/ă

RELAȚII FAMILIALE

	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
Chestionar				
1. Când copil fiind aveam greutăți, părinții mă încurajau și mă sprijineau;	①	②	③	④
2. Vreau să obțin totul imediat;	①	②	③	④
3. Copiii trebuie să asculte;	①	②	③	④
4. De felul meu sunt nestatornic/ă;	①	②	③	④
5. În relațiile de lungă durată plăcerea sexuală crește o dată cu încrederea;	①	②	③	④
6. Un copil trebuie să meargă la culcare atunci când cred de cuviință părinții;	①	②	③	④
7. Părinții m-au ținut prea mult legat de ei;	①	②	③	④
8. Îmi este ușor să-i înțeleg pe ceilalți;	①	②	③	④
9. Într-o relație percep apropierea ca pe ceva apăsător;	①	②	③	④
10. A trata copilul cu respect și demnitate este important pentru dezvoltarea lui;	①	②	③	④
11. Dacă atingi copilul când și când cu câte o palmă, el o uită repede;	①	②	③	④
12. Trebuie să fie întotdeauna cum mă taie pe mine capul;	①	②	③	④
13. Când părinții își nedreptățesc copilul este bine ca ei să-și ceară scuze;	①	②	③	④
14. Între părinții mei existau adeseori certuri;	①	②	③	④
15. Am nevoie de libertate;	①	②	③	④
16. Sunt iute la mânie;	①	②	③	④
17. Într-un parteneriat toate lucrurile trebuie discutate;	①	②	③	④
18. Nu-mi place să-mi petrec timpul liber singur/ă;	①	②	③	④
19. Întotdeauna am simțit că părinții mei mă luau în serios;	①	②	③	④
20. Într-o căsnicie reușită trebuie să existe și copii;	①	②	③	④
21. Pentru mine este important ca în viață să nu pierd nimic din vedere.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	3	.....	2	.....
5	.....	6	.....	4	.....
8	.....	11	.....	7	.....
10	.....	14	.....	9	.....
13	.....	16	.....	12	.....
17	.....	18	.....	15	.....
19	.....	20	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Partenerul

Valorile ridicate de pe această scală pledează pentru capacitatea dumneavoastră de relaționare și pentru toleranța care vă caracterizează. Sunteți familistul ideal. Și nu este de mirare că părinții au fost un adevărat model. Iată atributele dumneavoastră: înțelegere, răbdare, transpunere afectivă, adaptabilitate și capacitatea de a renunța. Partenera/partenerul dumneavoastră este în același timp și o prietenă adevărată/un prieten adevărat. Toate acestea denotă că plăcerea sexuală nu vă va părăsi o dată cu vârsta. Pentru dumneavoastră drepturile copiilor nu sunt vorbe goale. După opinia proprie, există în educația unui copil valori mai importante decât grija pentru mâinile curate. Impuneți membrilor familiei în primul rând respect.

Tipul B: Autoritarul

Sunteți reprezentantul clasic al familiei tradiționale. Deviza educațională pe care ați adoptat-o este: ordine, curățenie și cumpătare. Drepturile copiilor la indepen-

dență și la exprimarea liberă a părerilor vă provoacă mânie.* Practica dumneavoastră pedagogică este lipsită de momente de delicatețe. Sunteți prea autoritar, prea agresiv și nerăbdător. V-ați gândit vreodată că agresivitatea pe care ați cunoscut-o în propria copilărie s-ar putea să o transmiteți fără să vreți și altora prin acest stil educațional?

Tipul C: Rivalul

Dumneavoastră vi se potrivește mai bine viața solitară decât în cadrul unei familii. Există pentru aceasta o explicație: ați perceput în copilărie viața de familie ca pe o instituție coercitivă. Prin urmare, independența de care vă bucurați acum este importantă. În plus, aveți probleme în a renunța la propriile păreri și a le admite și pe cele ale altora. Fără să vă dați seama, pretindeți să vi se rezerve în cadrul familiei - chiar dacă sunteți adult - locul copilului. De aceea porniți de la ideea, pe care o considerați înțeleasă de la sine, că dumneavoastră vi se cuvine totul. Atenție! Nu trebuie să rivalizați cu copiii, ci să-i susțineți.

Ce trebuie să știți despre conceptul „familist"

Nu este deloc ușor să ni-l imaginăm pe Humphrey Bogart înfășând un bebeluș sau pe Marilyn Monroe alăptând un sugar. Dacă Romeo și Julieta s-ar fi căsătorit și ar fi avut copii, nimeni nu ar mai fi vorbit astăzi despre ei. Pasiunile mistuitoare și monotonia vieții de familie cu greu pot fi aduse la același numitor. Nu fără motiv relata revista „Der Spiegel" că a fi părinte este „o formă ușoară de sminteală". Ce îl determină pe un om să-și schimbe

* *ein rotes Tuch* în textul original. Aluzie la reacția taurului față de culoarea roșie.

existența sa de celibatar independent din punct de vedere financiar, fără griji și să prefere scutece, țipete de copii, mașini de spălat și un buget din ce în ce mai limitat?

Un studiu efectuat de IFAT arată că motivele care stau la baza întemeierii unei familii sunt dintre cele mai diverse. În plus, există o serie de trăsături de personalitate care îl predestinează pe individ pentru o viață în comun, în cadrul unei familii. Deosebit de compatibile sunt persoanele edificate, ponderate, care au trăit singure o perioadă de timp și dispun de experiență sexuală. Nu este nici un secret că și copiii au un rol hotărâtor în relația bărbat-femeie și influențează cuplul pe termen lung. În primul rând, pentru creșterea celor mici, viața sexuală are de suferit. Pentru a o menține și a o salva de la deteriorare este nevoie de fantezie și de efort depus de ambele părți. Indivizii siguri pe ei și cu imaginație reușesc mai ușor.

Copiii au nevoie să li se rezerve mult timp și să li se acorde multă atenție. Pentru a îndeplini cum se cuvine rolurile de părinți se cere sacrificiu și o anume autoresemnare. Cine nu este dispus să renunțe la propriile doleanțe în favoarea copilului nu prea este potrivit pentru viața de familie. Este în special cazul acelora cu un comportament infantil, care revendică pentru sine locul copilului sau care nu vor să renunțe la anumite libertăți din perioada burlăciei. Imaturitatea, egoismul, pun în pericol coeziunea unei familii. Destrămarea ei, în acest caz, nu este de cele mai multe ori decât o chestiune de timp.

Adeseori nevoia de protecție și de securitate este unicul motiv pentru întemeierea unei familii. Este cazul persoanelor dependente, vulnerabile din punct de vedere sexual, situație în care familia este întemeiată încă în anii tinereții. Familia devine astfel garanta securității, refugiului și ordinii. Adeseori, dependența inițială față de părinți este înlocuită cu noua dependență față de partener. Și fiindcă înainte de căsătorie tinerii arareori au trăit singuri, planificarea vieții lor se orientează aproape în exclusivitate

pe imaginea vieții tradiționale paternale. Mai întâi se are în vedere asigurarea existenței, urmează apoi căsătoria și grija față de urmași. Climatul domestic are cel mai adesea o tentă autoritară, și este resimțit de cele mai multe ori de membrii familiei ca fiind împovărător, nesatisfăcător. Partenerii rămân totuși împreună chiar și atunci când relația s-a deteriorat și când nu mai au aproape nimic să-și spună. Căsnicia devine astfel un rău necesar, căci teama de a rămâne singur este de neacceptat.

Dacă cineva aparține tipului de familist autoritar, infantil sau matur, democratic, depinde precumpănitor de modelul de relație și de structurile comunicaționale ale familiei sale de origine. Inconștient este interiorizat modelul familiei sale de origine, fiind preluat încet-încet în propria familie.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Toleranța, capacitatea de adaptare și de dialogare, precum și simțul umorului sunt premise importante pentru o viață armonioasă în familie.
- Dacă ați hotărât să vă întemeiați o familie, atunci perspectiva dumneavoastră în viață nu va mai trebui să fie orientată exclusiv spre propriul Eu.
- Este foarte important ca în atitudinea față de viață să existe o comuniune de idei.
- Întrebați-vă dacă nu cumva în parteneriatul dumneavoastră actual nu repetați tipare și formule din trecut.

SECȚIUNEA C

EROTISM ȘI DISTANȚARE

Teste:

1. **Cărui tip erotic aparțineți?**
2. **Sunteți capabil/ă de dragoste?**
3. **Vă atrag escapadele/aventurile?**
4. **Cine se face cu adevărat vinovat în cazul unui eșec?**
5. **Sunteți o persoană tandră/afectuoasă?**
6. **Cât de mult vă plăceți?**
7. **Cunoașteți motivele propriei dumneavoastre gelozii?**
8. **Cum tratați supărările din dragoste?**
9. **Știți să vă bucurați de viață?**
10. **Ce importanță acordați prieteniilor?**

Fiorul* dragostei este tot secretul

Grecii îl numeau pe zeul înaripat al dragostei Eros. Legătura sa cu frumoasa Psyche a devenit simbolul armoniei dintre trup și suflet. Astăzi, când vorbim de erotism, înțelegem, în general, toate trăirile senzoriale și psihice orientate spre dragoste, precum și atitudinea comportamentală legată de aceasta. Erotismul include deci plăcerea sexuală, capacitatea de dăruire și contactul apropiat**. Ca atare, erotismul și sexualitatea nu mai reprezintă noțiuni contradictorii, ci ele formează un tot. Trăirea sexuală ca atare, separată de sentimentele sufletești profunde nu trebuie numită erotism. Sexualitatea fără iubire este începutul degradării fizice și morale a individului. Sexualitatea înseamnă comunicare. Fără această componentă ea nu are nici o valoare și este doar o descărcare fiziologică.

Există erotism și erotism. În abordarea acestui subiect există deosebiri în cadrul diferitelor culturi și epoci.

Făcând abstracție de aceste deosebiri istorice și culturale, erotismul se află sub semnul diferențierilor. Femeile și bărbații caută divizorul comun, încercând să facă să dispară acea particularitate care constituie deosebirea dintre sexe.

Niciodată în istoria omenirii femeile și bărbații nu au încercat cu adevărat să se înțeleagă unii pe alții ca acum. Pentru a reuși aceasta este necesar ca fiecare să joace rolul celuilalt. Optica pe care o au îndrăgostiții acum, la cumpăna dintre secole, reflectă eforturile depuse pentru

* *Thrill* (în limba engleză în original) fior, emoție puternică, palpitantă.
** *zutiefst berühren* în textul original.

micșorarea distanței dintre sexe: bărbații folosesc produse cosmetice și poartă părul lung, iar femeile se tund băiețește și poartă pantaloni.

Pe de o parte există dorința fierbinte a îndrăgostiților de a reduce distanța existentă și oricare deosebire iar în actul dragostei de a deveni „unul" în adevăratul sens al cuvântului. Pe de altă parte este curios faptul că tocmai acea deosebire „anume" constituie fiorul în jocul erotic. Doar cu câțiva ani în urmă exista interdicția de a se mărturisi deschis, că însăși contradicția dintre principiul masculin și feminin reprezintă chintesența tensiunii erotice. Între timp s-a recunoscut că viziunea privind egalitatea dintre sexe se datora, din motive lesne de înțeles, rolului dominator exercitat de mii de ani de bărbat, care a dus la prejudecata inferiorității femeii și la defavorizarea grosolană a rolului acesteia. Pentru a repara această nedreptate nu mai este, slavă Domnului, necesar să se insiste pentru ștergerea deosebirilor dintre femeie și bărbat. În ultimii ani concepția privind egalitatea dintre sexe s-a impus într-atât, încât deosebirile pot fi acceptate fără hegemonia unui sex asupra celuilalt.

Sociologul și filosoful Francesco Alberoni este de părere că erotismul sublim* ar fi capacitatea de extindere a propriului erotism și în același timp identificarea acestuia cu erotismul celuilalt, asimilându-l **. Cine este capabil să-și facă de lucru cu erotismul necunoscut al celuilalt, care este „altfel", deține cheia unei forme de trăire care nu are nimic comun cu atracția de suprafață*** a tehnicii sexualității.

* *erhabene Erotik* în textul original.
** *sie in sich aufzunehmen* în textul original.
*** *Der Oberflächenreiz* în textul original.

Cărui tip erotic aparțineți?

Chestionar

	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Cu partenera/partenerul mea/meu discut deschis despre cerințele mele erotice;	①	②	③	④
2. Partenera/partenerul mea/meu trebuie mereu să mă aprobe;	①	②	③	④
3. Doi oameni trebuie să se cunoască bine înainte de a deveni intimi;	①	②	③	④
4. Pun capăt unei relații în care nu găsesc împlinire sexuală;	①	②	③	④
5. Îmi vine greu să spun nu;	①	②	③	④
6. O dragoste adevărată poate să reușească și fără sex;	①	②	③	④
7. Sunt o persoană independentă și pot trăi bine și singură;	①	②	③	④
8. Prin comportamentul meu mă orientez precumpănitor după dorințele partenerei/ partenerului mele/ meu;	①	②	③	④
9. Un bărbat trebuie să curteze mult timp o femeie, înainte ca aceasta să-i cedeze;	①	②	③	④
10. Nu-mi pot imagina viața cu un/o singură/singur parteneră/partener ;	①	②	③	④
11. Când partenera mea/partenerul meu este prost dispusă/dispus mă simt răspunzător/răspunzătoare;	①	②	③	④
12. Pentru mine sexul este frumos numai într-o relație solidă;	①	②	③	④
13. De cele mai multe ori ajung la orgasm fără probleme;	①	②	③	④
14. Mă relaxez cu greutate făcând sex;	①	②	③	④
15. În dragoste bărbatul trebuie să aibă inițiativa și să riște iar femeia să fie seducătoarea;	①	②	③	④
16. În contactul sexual îmi place la fel de mult să am rolul pasiv cât cel activ;	①	②	③	④
17. Într-o relație am tendința să mă sacrific;	①	②	③	④
18. Într-o relație amoroasă trebuie respectate obișnuințele deprinse;	①	②	③	④
19. În dragoste este la fel de important să dai și să primești;	①	②	③	④
20. Adeseori nu știu ce așteaptă partenera mea/ partenerul meu de la mine;	①	②	③	④
21. Într-o relație prea multă sinceritate strică.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	2	.....	3	.....
4	.....	5	.....	6	.....
7	.....	8	.....	9	.....
10	.....	11	.....	12	.....
13	.....	14	.....	15	.....
16	.....	17	.....	18	.....
19	.....	20	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: „Dragostea anului 2000"

Sunteți bine înarmat pentru secolul care vine. Egalitatea dintre sexe în dragoste nu este pentru dumneavoastră doar o rostire în vârful buzelor. Pozițiile clasice de a face dragoste și-au pierdut în ceea ce vă privește importanța. Pentru dumneavoastră contează satisfacția erotică. De aceea într-o relație erotică puneți cel mai mare preț pe etalarea propriilor dorințe și fantezii. Falsa pudoare sau timiditatea nu constituie un subiect de discuție. În viață, ca și în dragoste, știți ce vreți și mergeți la sigur spre țelul propus. În relațiile cu sexul opus sunteți degajat/ă, sigur/ă pe sine și sincer/ă. În intimitate dovediți o mare capacitate de transpunere afectivă*, multă fantezie și dăruire.

Tipul B: Dragoste nesigură

Ca și până acum, pentru dumneavoastră dragostea este mai curând o enigmă nerezolvată. Cu atâtea semne de întrebare nu este de mirare că într-o relație amoroasă

* *Einfühlungsvermögen* în texul original.

dovediți nehotărâre, șovăială; pur și simplu vă este teamă de persoanele aparținând celuilalt sex. Nu știți până unde ați putea merge. Mai curând ați începe să numărați petalele unei flori pentru a lua o hotărâre sau pentru a afla dacă ea/el vă iubește. Aveți impresia că sunteți permanent privit/ă și vă este teamă să nu greșiți cu ceva. Această stare de permanentă teamă, inhibatoare, vă împiedică să vă relaxați în cazul unui contact fizic. Este cazul să nu vă mai faceți atâtea probleme asupra modului în care iubiți, judecând lucrurile pe toate fețele.

Tipul C: Dragostea clasică

În privința dragostei, pentru dumneavoastră acele ceasornicului s-au oprit. Ca și până acum și în continuare puneți mare preț pe regulile stabilite ale jocului. Bărbatul este cuceritorul iar femeia trebuie cucerită. Dar acest clișeu, aparent depășit la prima vedere, are și partea sa bună: în cazul unei relații amoroase, el vă oferă într-o mare măsură multă siguranță. Dumneavoastră și partenera/ partenerul știți exact care vă sunt rolurile și mai ales dumneavoastră știți ce aveți de făcut. Nu numai că respectați rolurile consacrate fiecărui partener, dar sunteți și foarte puternic ancorat/ă în tradiție. Având această dispoziție interioară sunteți capabil/ă de sentimente profunde, cu parfum romantic. Acceptați secretele în dragoste. Pentru dumneavoastră în dragoste, pe lângă sex, mai trebuie să fie prezentă și inima precum și siguranța care să confirme relația.

Ce trebuie să știți despre conceptul „tip de dragoste"

În mitologia privind apariția omului, Adam încalcă porunca Divină, cade în păcatul ispitei, exercitat asupra lui

de trupul femeii, simbolizat de fructul interzis și este alungat din grădina Edenului. Călcarea poruncii a fost adeseori interpretată ca o descoperire a erosului, șarpele fiind considerat, ca și în alte mitologii, simbolul falic.

Fiindcă raporturile sexuale între membrii aceleași familii constituie o interdicție absolută cu caracter sacru, având la bază tabu-ul incestului, acest act de nesupunere a dus indiscutabil la izgonirea din paradis, înțeles ca simbol al existenței inocente a copilului. Impulsia sexuală este, așadar, proprie insului maturizat, alungat pentru totdeauna din paradisul copilăriei. Legătura sexuală trebuie să aibă loc nu între persoanele cosanguine, ci în afara membrilor unei familii.

Atracția reciprocă (șarpele și fructul oprit) hotărăște de când lumea viața amoroasă a oamenilor. Nu este lipsit de importanță să amintim că aceste sentimente răscolitoare, dragostea și atracția sexuală, au avut de-a lungul timpului o cu totul altă însemnătate și au fost în mod diferit percepute.

Importanța deosebită a psihanalizei rezidă în aceea că sexualitatea este activă chiar de la naștere, că experiențele senzoriale din frageda copilărie influențează relațiile amoroase de mai târziu în mod hotărâtor și că primele experiențe constituie nucleul vieții sexuale de mai târziu al individului.

Dar independent de acest aspect, important este și ceea ce se înțelege prin dragoste în corelație cu comandamentele culturale și sociale. Felul în care este percepută dragostea stă sub semnul unei transformări istorice, în sensul că schimbările survenite în structura societății sunt legate de felul în care este înțeleasă noțiunea de dragoste „corectă".*

Astfel, dacă un bărbat din evul mediu ar fi afirmat că a făcut o pasiune pentru o femeie, medicii timpului i-ar fi recomandat drept terapie contactul sexual. Exista și atunci

* *was man unter „richtiger" Liebe verseht* în textul original.

ideea provenită din antichitate, potrivit căreia pasiunea ar fi un fel de maladie pentru care nu există decât un singur remediu și anume actul împerecherii. Sexualitatea era considerată ca fiind un raport trupesc normal, în timp ce pasiunea era privită ca pe o boală. Prin urmare, fiecare tip de dragoste se dezvoltă corespunzător cu idealurile societății.

Astăzi în dragoste, ca și în artă, nu mai există un stil unitar care să hotărască regula jocului. Femeile au devenit mai ofensive în dragoste, au preluat inițiativa și nu mai așteaptă ca „el" să-și facă curaj și să le abordeze. Există însă și tipul de dragoste care se orientează după modelul clasic în care rolurile sunt cunoscute. Probabil că în viitor se va impune tipul absolut de dragoste, în care senzualitatea și lirismul vor fuziona.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- În cazul în care faceți o nouă cunoștință, lăsați-vă în voia ritmului firesc al momentului, împrejurare în care multe din stările generatoare de teamă își pierd importanța.
- Așteptați să apară mai întâi o cât de mică rază de încredere, înainte de a spune celuilalt ceea ce gândiți, ce vă trece prin cap sau ce temeri vă încearcă în legătură cu un eventual parteneriat și cu rolul pe care trebuie să-l joace femeia și bărbatul în cadrul acestuia.
- Multe persoane se simt depășite atunci când, imediat la începutul unei relații sunt confruntate cu ideile fixe pe care celălalt partener le are despre dragoste.

Sunteți capabil/ă de dragoste?

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Pentru îngrijirea trupului am zilnic nevoie de cel puțin o oră;	①	②	③	④
2. Când cineva mă atinge, mușchii mei se crispează;	①	②	③	④
3. Cine mă iubește trebuie să mă accepte așa cum sunt;	①	②	③	④
4. Mușchii fesieri îmi sunt uneori contractați;	①	②	③	④
5. Dragostea adevărată nu ține cont de felul cum arăți;	①	②	③	④
6. Fac orice pentru ca trupul meu să-mi rămână tânăr și suplu;	①	②	③	④
7. Satisfacția maximă, în cazul meu, se realizează prin contactul genital;	①	②	③	④
8. Cum mă îngraș puțin sensibilitatea trupului meu începe să scadă;	①	②	③	④
9. Când fac dragoste și stau pe spate, mâna mi se face pumn;	①	②	③	④
10. La urcatul scărilor încep să gâfâi;	①	②	③	④
11. Pentru a mă destinde merg în mod regulat la saună;	①	②	③	④
12. După un act sexual, de multe ori, nu îmi găsesc liniștea;	①	②	③	④
13. Nu pot suferi fardurile și parfumurile;	①	②	③	④
14. Am grijă pentru ca trupul să-mi rămână suplu;	①	②	③	④
15. Îmi vine greu să scot sunete atunci când fac dragoste;	①	②	③	④
16. În pat nu-mi dau deloc silința*;	①	②	③	④
17. Prin exerciții corespunzătoare îmi antrenez mușchii genitali;	①	②	③	④
18. Mă surprind uneori, că fără nici un motiv, îmi țin respirația;	①	②	③	④
19. Mă bucur mai mult de actul sexual atunci când rămân pasiv/ă;	①	②	③	④
20. Când fac dragoste pot să-mi mișc cu ușurință bazinul;	①	②	③	④
21. În viață aș putea să mă descurc și fără oglindă.	①	②	③	④

* *zu einen Schongang einlegen* în textul original.

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	2	.....	3	.....
6	.....	4	.....	5	.....
8	.....	7	.....	10	.....
11	.....	9	.....	13	.....
14	.....	12	.....	16	.....
17	.....	15	.....	19	.....
20	.....	18	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Plăcerea ostentativă

Sunteți capabil/ă de dragoste. Fiindcă ați recunoscut importanța pe care o are trupul, ca premisă pentru o viață amoroasă deplină, pentru dumneavoastră dragostea nu începe în pat. Pentru aceasta vă pregătiți în prealabil cu multă atenție, îngrijindu-vă trupul și punând preț pe faptul ca el să rămână viguros și suplu. Conform înțelepciunii antice orientale referitoare la amor, nu neglijați nici mușchii. Fără a exagera deloc sunteți născut/ă pentru dragoste. Nu este de mirare că multă lume nu numai că vă admiră, dar vă și invidiază.

Tipul B: Crispatul

De fapt, știți ce ar trebui făcut pentru a vă menține forma în dragoste. Dar, din păcate, sunteți prea reținut/ă pentru a vă transpune cunoștințele în practică. Fără îndoială că v-ar face plăcere să vă răsfățați trupul, dar vă rușinați prea mult să vă lăsați pradă plăcerii. În fanteziile dumneavoastră visați și ideea „cum ar fi dacă...", care vă ispitește. În realitate faceți prea puțin pentru o asemenea

eventualitate. Dați-vă un impuls și bucurați-vă de preludiile dragostei. Ce ziceți de o vizită la saună? Sau de ședințele de masaj? Dacă sentimentul de dragoste este urmat, nu vă va fi greu să vă eliberați de monotonia cotidiană și să vă deschideți sufletul.

Tipul C: Dușmanul trupului

V-ați gândit vreodată câți oameni împărtășesc atitudinea dumneavoastră potrivnică față de trup? Sunteți sigur/ă că repulsia pe care o arătați față de tot ce înseamnă benefic pentru trup și pentru amor trece neobservată? Este adevărat că nu puneți mare preț pe felul îngrijit de a arăta, dar de ce pretindeți același lucru și de la cei pe care îi iubiți? Să nu mai considerați că atitudinea potrivnică față de trup este o manifestare a dezinvolturii, naturaleții și modestiei. Ideea că ceilalți ar trebui să vă accepte așa cum sunteți, pare unora ca fiind o pretenție exagerată. Va trebui să vă revizuiți acest punct de vedere trufaș și potrivnic trupului.

Ce trebuie să știți despre conceptul „pregătire sexuală"

Pentru a fi apt pentru dragoste nu este nevoie de exerciții* speciale în săli de antrenament** amenajate, deși condiția fizică pentru o viață sexuală deplină nu trebuie subestimată. Greutatea agabaritică și sedentarismul sunt orice altceva, dar nu și folositoare pentru dragostea trupească.

Mai cu seamă în cazul relațiilor mai vechi, partenerii au tendința să devină neglijenți, superficiali. Dacă v-ați petrecut mai mulți ani alături de partenera/partenerul

* *work-outs* în textul original.
** *Fitneßfolterkammer* în textul original.

dumneavoastră, reflectați puțin ce s-ar fi întâmplat dacă la începutul relației v-ați fi prezentat la fel ca acum în fața acesteia/acestuia. Și mai gândiți-vă și la faptul că cine manifestă superficialitate și neglijență într-o relație, dovedește, fără putință de tăgadă, disprețul față de celălalt partener.

Pretenția de a cere celui de alături să te iubească așa cum ești, poate deveni, în anumite situații, o cerere abuzivă. Acordați, așadar, mare atenție felului cum arătați. Probabil că nici nu bănuiți, dar aspectul exterior are în dragoste o mare importanță.

O altă condiție importantă pentru realizarea unui raport sexual deplin o constituie și capacitatea de a trăi clipele de plăcere, fără înfrânare. Majoritatea tulburărilor psihice sunt de natură sexuală, ca urmare a incapacității de eliberare a tensiunilor, resimțită ca plăcere, relaxare.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Pentru a fi apt pentru dragoste, pe lângă condiția fizică, trebuie acordată atenție și capacității de relaxare.
- Antrenamentul autogen (de la sine înțeles), practicile de destindere Jacobson, precum și antrenamentul *biofeedback** sunt formele cele mai apreciate de relaxare.
- Lăsați-vă nestingherit/ă pradă fanteziilor erotice.
- Rămâneți pasiv cât mai mult timp cu putință și destindeți-vă apoi, concentrându-vă numai asupra sentimentului erotic.
- Atât pentru femei cât și pentru bărbați antrenarea așa-numiților „mușchi ai plăcerii" (ei sunt în acțiune atunci când în mod conștient este întrerupt fluxul urinării) este cât se poate de necesar.

* Proces de antrenament ce permite modificarea în limite biologice, a funcțiilor viscerale, fiziologice, care sunt de obicei automate, involuntare.

Vă atrag escapadele/aventurile?

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. În fanteziile mele îmi place să-mi imaginez că îi domin pe ceilalți;	①	②	③	④
2. Fascinația sexuală are de suferit în cazul relațiilor de lungă durată;	①	②	③	④
3. Caut să stabilesc legături strânse cu alții;	①	②	③	④
4. Lipsa noului îmi dă impresia că nu trăiesc;	①	②	③	④
5. Sunt mai degrabă o persoană a obișnuințelor;	①	②	③	④
6. În dragoste, partenera mea/partenerul meu îmi oferă din plin satisfacție;	①	②	③	④
7. Îmi este greu să urmăresc mult timp o idee;	①	②	③	④
8. Nu întotdeauna iau în serios adevărul;	①	②	③	④
9. Într-o relație de durată sentimentele mele devin mai profunde;	①	②	③	④
10. Îmi schimb ușor părerea;	①	②	③	④
11. Adeseori partenera mea/partenerul meu nu știe ceea ce fac eu;	①	②	③	④
12. Sunt foarte credul/ă;	①	②	③	④
13. Capacitatea mea de a mă entuziasma este foarte oscilantă;	①	②	③	④
14. Adeseori mă plictisesc;	①	②	③	④
15. Depun mult efort pentru a nu se instala monotonia în relația mea;	①	②	③	④
16. Nu mă dau în lături să trag câte o duscă zdravănă;	①	②	③	④
17. Adeseori visez la marea iubire;	①	②	③	④
18. Partenera/partenerul trebuie să fie cea/cel mai bună/bun prietenă/prieten;	①	②	③	④
19. Gândul la sex în grup mă ispitește;	①	②	③	④
20. Nu prea risc;	①	②	③	④
21. Numai o relație stabilă îmi oferă siguranța de care am nevoie pentru a mă simți bine.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	2	.....	3	.....
4	.....	5	.....	6	.....
7	.....	8	.....	9	.....
10	.....	11	.....	12	.....
13	.....	14	.....	15	.....
16	.....	17	.....	18	.....
19	.....	20	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: „Viața este o aventură"

Chiar dacă aveți o relație stabilă, nu reușiți deloc să vă câștigați încrederea. Pentru aceasta vă dați toată silința - și probabil tocmai de aceea - nu reușiți prin atitudinea dumneavoastră să vă păcăliți ușor partenera/partenerul. Sunteți continuu în căutarea unei aventuri și vă indispuneți atunci când „nu pică ceva" mai mult timp. S-ar putea ca fără să știți, în inconștient, să fiți în căutarea propriei identități. V-ați gândit vreodată ca nu cumva să fie vorba de sentimentul de inferioritate refulat care vă incită permanent spre noi aventuri? Evident, vă interesează cucerirea în sine și mai puțin dorința de apropiere sau sentimentul încrederii care apar doar în cazul unei relații de mai lungă durată. Când v-ați atins scopul, imediat vă pierdeți și interesul față de persoana în cauză. Trăirea este intensă, dar dacă sunteți și fericit/ă cu adevărat, aceasta este o altă problemă. De ce vă temeți atât de mult de o relație stabilă? Încercați să mergeți la temelia lucrurilor. Într-o perspectivă mai largă, se prea poate, ca teama față de o relație sigură să trădeze faptul că suneți o persoană însingurată.

Tipul B: „Pe celălalt nu trebuie să-l supere ceea ce nu știe"

Vă preocupă principiile morale, dar nu vă este deloc ușor să transpuneți în fapte acest ideal. Spiritul se poate înălța, dar trupul este păcătos. Virtutea are mulți admiratori, dar puțini discipoli. Escapadele le comiteți datorită faptului că în relația existentă nu mai găsiți aceeași transpunere afectivă ca odinioară. Monotonia cotidiană ar putea impieta serios parteneriatul dumneavoastră. În viața amoroasă aproape că nu se mai găsesc trăsături esențiale* iar relația sexuală este percepută ca un adevărat plictis. Cu toate acestea, nu v-ați părăsi partenera/partenerul pentru o alta/un altul, nici chiar atunci când apare o atracție sexuală altundeva. Și fiindcă mai presus de orice primează siguranța și obișnuința, duceți adeseori o viață dublă, exact după deviza spiridușului** „ah, ce bine că nimeni nu știe...". Duplicitatea nu vă deranjează câtuși de puțin. Sunteți capabil/ă să vă ascundeți secretele. Dacă este nevoie să recurgeți la o minciună, nu vă neliniștiți în așa hal încât să aveți insomnii. Important este ca lucrurile să rămână ca mai înainte.

Tipul C: „Fidelitatea nu este vorbă în vânt"

Partenera/partenerul dumneavoastră este demnă/ demn de invidiat, pentru că v-a întâlnit. Escapadele nu fac parte din repertoriul dumneavoastră. Sunteți nu numai credincios/credincioasă dar sunteți și plin/ă de dăruire și înțelegere. Nu este de mirare că în cuplul dumneavoastră sunteți de la un capăt la celălalt fericit/ă. În cazul dumneavoastră importantă nu este numai legătura de zi cu zi, ci și dragostea. Chiar și după o relație îndelungată descoperiți împreună cu partenera/partenerul bucuria

* *Highlights* în limba engleză în textul original.
** *Rumpelstilzchen - Devise* în textul original. (Rumpelstilzchen - personaj dintr-un basm german).

împlinirii. Nimic nu este întâmplător: în cazul relației dumneavoastră nu este vorba de superficialitate. Dragostea este cultivată cu grijă, ea vă face să descoperiți o nebănuită bogăție de tandrețe și duioșie, având un efect benefic, precum un zâmbet proaspăt. Știți să recunoașteți și să apreciați calitatea, dar mai știți și să profitați de norocul pe care vi-l oferă viața și să nu-l nesocotiți, dându-i cu piciorul.

Ce trebuie să știți despre conceptul „escapadă"

Imediat ce apare ideea de escapadă, de tendința de a călca pe dealături, la cei mai mulți dintre oameni începe să se clatine întregul sistem al valorilor. Dacă cineva a făcut un astfel de pas își spune „nu-i nimic, o dată înseamnă niciodată, ca și când n-ar fi". Dar dacă jumătatea sa este necredincioasă, atunci lumea se prăbușește. Desigur, este vorba de o falsă morală, duplicitară*. Cu toate acestea ea nu are nimic în comun cu fățărnicia, ci reflectă, de fapt, reminiscențele refulate ale lumii copilăriei.

Dragostea unui copil este împărțită la două persoane: mama și tata. Narcisismul său infantil îi întărește convingerea că el este cel mai important pentru fiecare persoană semnificativă din mediul său, mai important decât frații săi. Însăși ideea că părinții ar putea iubi un alt copil ar zdruncina pe termen lung încrederea sa originară.

Dacă transferați acest model de referință și în cazul vârstei adulte, veți înțelege imediat de ce este posibil ca în același timp să fie iubite două sau mai multe persoane, considerând în același timp insuportabilă ideea ca și partenera/partenerul dumneavoastră să simtă același lucru.

Motivele aventurilor sunt dintre cele mai diverse. Cele mai recente cercetări din domeniul biologiei atestă că

* *doppelbödig* în textul original.

răspunzătoare pentru acest comportament s-ar putea să fie programarea genetică. Mai cu seamă bărbații, sunt predispuși la infidelitate. Există pentru aceasta și o explicație: pentru conservarea speciei umane și pentru procreere ei își pot extinde capacitatea de reproducție asupra mai multor partenere. Există însă și o explicație psihologică pentru tendința către aventură. De exemplu, în cazul în care, pe parcursul unei relații unul dintre parteneri este presat să devină părinte, atunci escapada nu se lasă prea mult așteptată.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Este de la sine înțeles că așa cum în etapa incipientă a unei legături nu se poate cere și obține prea mult de la celălalt partener, tot astfel nici în cazul unei legături îndelungate nu trebuie să se ajungă la o intimitate prea exagerată.
- Pentru ca atracția sexuală să nu dispară este necesar ca în cazul unei relații de durată, să existe o anume distanță. Relațiile prea strânse, simbiotice, favorizează dependența, dar distrug pasiunea și dorința.
- Dar nici prea puțină apropiere nu este de dorit într-o relație amoroasă.
- Aveți grijă, ca cel puțin o dată pe zi să găsiți timpul necesar pentru a discuta problemele personale.
- Nu evitați să puneți pe tapet nici aspectele negative ale relației, chiar dacă acestea vi se par uneori puțin importante. Până și lucrurile cele mai neînsemnate ajung câteodată să declanșeze o avalanșă, fapt care face să se zdruncine până și sentimentele pozitive ale unui cuplu.
- Aventurile sunt în unele circumstanțe și o posibilitate de autoconfirmare. Recurg la ele în special persoanele care în adâncul sufletului se îndoiesc de propria putere de seducție. Aceste persoane sunt colecționare de

aventuri și le consideră trofee, numărul lor slujind drept confirmare a capacității lor de a iubi - care de cele mai multe ori, în realitate, lipsește cu desăvârșire.

- Oricum ar fi, indiferent de situația în care v-ați afla, un lucru trebuie să fie clar în privința aventurilor: majoritatea oamenilor le consideră ca pe o crasă încălcare a fidelității. Desigur, și în acest caz timpul este acela care vindecă rănile și pune ordine în toate. Dar chiar și atunci când reușiți să cârpiți cioburile unui vas valoros, precum iubirea, locul fisurilor rămâne adeseori vizibil toată viața. Ceea ce s-a spart, s-a spart și mulți preferă să-și amintească cu plăcere de vasul întreg, decât să-l aibă înainte și să-i vadă crăpăturile, tot restul vieții.

Cine se face cu adevărat vinovat în cazul unui eșec?

Chestionar

	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Un cuplu reușit se caracterizează prin aceea că fiecare dintre parteneri știe întotdeauna care sunt trebuințele celuilalt;	①	②	③	④
2. Nu-mi este greu să-l las pe celălalt să spună ceea ce are de spus;	①	②	③	④
3. Eu trebuie să am ultimul cuvânt;	①	②	③	④
4. Nu prea îi spun partenerei/partenerului ceea ce vreau;	①	②	③	④
5. Cu greu îmi stăpânesc gura;	①	②	③	④
6. Pot să mă transpun afectiv în situația altor oameni;	①	②	③	④
7. Situațiile tensionate din relația noastră le rezolv adeseori făcând o glumă;	①	②	③	④
8. Arareori sunt activ/ă în dragoste;	①	②	③	④
9. În caz de critică reacționez de cele mai multe ori cu împotrivire, contestând-o;	①	②	③	④
10. Mă interesează ceea ce face partenera mea/ partenerul meu;	①	②	③	④
11. Chiar și atunci când sunt acasă doar cu partenerul meu/partenera mea mă aranjez/mă pun la punct;	①	②	③	④
12. Mă cuprinde ușor gelozia;	①	②	③	④
13. Partenera mea/partenerul meu trebuie să mă iubească așa cum sunt, fără ca eu să fac ceva pentru aceasta;	①	②	③	④
14. Mă hotărăsc cu mare greutate;	①	②	③	④
15. Dacă m-am ambiționat cumva, pot să fac haz de mine;	①	②	③	④
16. Adeseori, fără vreun motiv anume sunt prost dispus/ă și nervos/nervoasă;	①	②	③	④
17. Îmi vine greu să-mi critic deschis partenera/ partenerul;	①	②	③	④
18. Mă înfurii ușor*;	①	②	③	④
19. Când sunt prost dispus/ă nu vorbesc, ci mă manifest prin comportament;	①	②	③	④
20. Nedreptatea care mi s-a făcut nu o pot uita mult timp;	①	②	③	④
21. Am înțelegere pentru slăbiciunile partenerei mele/ partenerului meu.	①	②	③	④

* *in der Höne sein* în textul original, cu sensul de a sări în sus.

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
3	.....	2	.....	1	.....
5	.....	6	.....	4	.....
9	.....	7	.....	8	.....
12	.....	10	.....	13	.....
16	.....	11	.....	14	.....
18	.....	15	.....	17	.....
20	.....	21	.....	19	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: „Dragostea este o luptă"

Nu vă face plăcere să aflați, dar ori de câte ori ceva nu este în ordine acasă, vina vă aparține în majoritatea cazurilor. Sunteți o fire impulsivă, iritabilă și vă considerați atacat/ă. Percepeți parteneriatul mai degrabă ca pe o luptă de forțe, în care dumneavoastră trebuie să învingeți și nu ca pe o legătură de dragoste. Mai reflectați de ce trebuie tot timpul să vă suspectați jumătatea, doar pentru faptul că sunteți mai puternic. Când în cadrul unui cuplu unul din parteneri încearcă să-și dovedească mereu supremația, înseamnă că se simte amenințat. Într-o relație există întotdeauna mai multe posibilități pentru exercitarea puterii. Cu cât veți reuși să deveniți pentru cel de alături un partener important de discuții, un camarad și mai cu seamă un om drag, cu atât vă va fi mai ușor să renunțați la acest rol hegemonic de exercitare a unei puteri distructive.

Tipul B: „Cu umor totul merge mai ușor"

Partenera/partenerul dumneavoastră este de invidiat. Alături de un asemenea om are foarte rar ocazia să se certe. Sunteți o persoană sensibilă, plină de înțelegere și în situații dificile găsiți întotdeauna tonul potrivit. Știți că prin acest fel de a fi opitmist, conciliant, obțineți mult mai mult decât prin tensiune, constrângere și reproșuri. Umorul v-a salvat de multe ori de la stări conflictuale. Chiar și atunci când atrageți atenția partenerei/partenerului dumneavoastră asupra unor minusuri ale sale, o faceți fără ca aceasta/acesta să se simtă jignită/jignit. Păstrați-vă în continuare aceeași stare de spirit și înțelegere conjugală. Cu aceste atribute echilibrul familiei dumneavoastră nu va avea de suferit nici în viitor.

Tipul C: „Nu eu am fost acela"

În cazul dumneavoastră planează amenințarea unui tărăboi matrimonial de amploarea unui trăsnet, fără ca personal să știți de unde a apărut. Aveți impresia că nu ați făcut nimic pentru aceasta. Sau poate, totuși? Tocmai acesta este și motivul disensiunilor. Probabil că nici nu vă dați seama că prin atitudinea dumneavoastră pasivă provocați această situație. Nu vă spuneți niciodată dorințele și tot dumneavoastră vă mirați atunci când nu vă reușește ceva. În viață îzbândește omul care are ceva de spus și o spune atunci când împrejurările o cer. Cine tace în împrejurări grele dă dovadă de lașitate morală. Luați o dată inițiativa și spuneți răspicat, clar tot ceea ce aveți de spus și vreți cu adevărat. Informați-vă partenera/partenerul care, în cunoștință de cauză, va reuși să vină în întâmpinarea doleanțelor dumneavoastră, spre satisfacția amândurora. Și încă ceva: dacă vreți să vă apărați dragostea pe termen lung, va trebui să manifestați mai mult atașament față de omul care prezintă importanță pentru dumneavoastră.

Ce trebuie să știți despre conceptul „vinovăție"

Există cupluri care nu se ceartă niciodată, spre deosebire de altele care găsesc sămânță de scandal din orice fleac. Au cei care evită certurile mai mari șanse de a fi fericiți? Practica arată că **nu**. De fapt, cearta nu este o declarație de faliment. Cei care caută armonia cu orice preț, care evită conflictele, ajung într-o bună zi, să-și adreseze reproșuri cu și mai mare vehemență. În asemenea cazuri, renumita „picătură" aduce paharul în situația să se reverse. După avalanșa de reproșuri, partenerul rămâne buimăcit și, pe bună dreptate, nu înțelege nimic din comportamentul celuilalt.

Făcând abstracție de o asemenea atitudine lacunară, nu există nimic de reproșat în cazul unor dimensiuni care își au sensul. O discuție constructivă permite ca:

- Pozițiile divergente să fie amortizate și să se ajungă la o părere comună, acceptabilă;
- Agresiunile să fie demontate într-o manieră adecvată;
- Să se evite apariția sentimentului de nedreptate;
- Să se instaleze un climat de comuniune;
- Relația să rămână viabilă și să nu cunoască uzura timpului;

Există certuri și certuri. Înjurăturile, cuvintele obscene, manifestările isterice nu au nimic comun cu situația în care discuția aprinsă este ținută sub control și care are ca scop clarificarea unor aspecte, în beneficiul relației respective.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Dacă la capitolul ceartă reacționați uneori, aruncați o privire înapoi, la anii copilăriei. Fiecare copil este „un consumator de certuri", având rolul martorului care asistă la certurile dintre părinți. Multe tipuri comportamentale inadecvate și strategii ale adulților pot fi explicate prin aceea că într-o situație conflictuală sunt actualizate stări mai vech de anxietate sau mecanisme de apărare.
- Dacă ceva vă enervează sau vă nemulțumește nu vă precipitați, izbucnind imediat. Găsiți un moment în care să vă spuneți oful până la capăt, în liniște. Într-o asemenea manieră toate divergențele vor fi aduse la același numitor comun iar eventualele neajunsuri vor putea fi recunoscute.

Sunteți o persoană tandră/ afectuoasă?

Chestionar

	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Mă înroșesc ușor;	①	②	③	④
2. Nu-mi pot imagina sex fără dragoste;	①	②	③	④
3. Îmi face plăcere să-mi dezmierd partenera/ partenerul;	①	②	③	④
4. Mă gâdil foarte ușor;	①	②	③	④
5. Îmi vine greu să privesc oamenii în ochi;	①	②	③	④
6. Îmi place să dorm singur/ă;	①	②	③	④
7. Cu mare greutate pot să-mi deschid sufletul;	①	②	③	④
8. Nu-mi face plăcere atingerea corpului;	①	②	③	④
9. Pentru mine mângâierile sunt la fel de importante ca și sexul;	①	②	③	④
10. Pot foarte bine să trăiesc și singur/ă;	①	②	③	④
11. Îmi place să fiu mângâiat/ă pe cap;	①	②	③	④
12. M-am îndrăgostit deja la prima vedere;	①	②	③	④
13. Găsesc cu mare greutate o legătură;	①	②	③	④
14. Aproape că nimic nu mă mișcă/impresionează;	①	②	③	④
15. Mă simt înstrăinat de ceilalți;	①	②	③	④
16. În dragoste îmi place să fiu răsfățat/ă de partenera mea/partenerul meu, fără ca eu să reacționez la fel;	①	②	③	④
17. Mă las ușor influențat/ă de părerea altora;	①	②	③	④
18. Îmi imaginez că a face dragoste cu cineva necunoscut este un lucru incitant;	①	②	③	④
19. Vorbesc în șoaptă și neaccentuat;	①	②	③	④
20. Aloc foarte puțin timp vieții mele amoroase;	①	②	③	④
21. Razele de soare și ciripitul păsărelelor îmi influențează favorabil starea de spirit.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
2	.....	1	.....	6	.....
3	.....	4	.....	8	.....
9	.....	5	.....	10	.....
11	.....	7	.....	14	.....
12	.....	13	.....	15	.....
16	.....	17	.....	18	.....
21	.....	19	.....	20	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Tipul senzual

Felicitări! Îndeplniți toate condițiile pentru a vă bucura din plin de dragoste și de viață. Dragostea deplină cu tot tacâmul ei: mângâieri, sărutări, dezmierdări sunt punctul dumneavoastră forte. Sunteți capabil/ă să vă lăsați complet în voia simțurilor proprii. Lipsa inhibiției și capacitatea de a vă răsfăța partenerul/partenera sunt un indiciu al devotamentului și forței de dăruire. Dați și primiți mult în dragoste. Știți cum să deschideți apetitul partenerei/ partenerului și acesteia/acestuia i-ar fi foarte greu să se eschiveze din calea senzualității dumneavoastră.

Tipul B: Tipul reținut/autocenzurat

Timiditatea dumneavoastră vă face grea nu numai viața. Nici în dragoste nu ieșiți mereu la liman. Fiindcă componentele afective ale personalității au de suferit din cauza sfielii, înfrânării și autocenzurii, cu mare greutate reușiți să vă manifestați sentimentele. În timp ce alți oameni cunosc bucuria plăcerii, dumneavoastră vă inhibați, vă crispați. Pur și simplu vă este teamă de propriile

sentimente. Încercați să arătați mai multă încredere partenerei/partenerului și să vă dovediți sentimentele de care sunteți capabil/ă. Îndată ce veți reuși să treceți peste propriile inhibiții, împărăția senzualității va fi a dumneavoastră.

Tipul C: Tipul rece/indiferent*

Pentru dumneavoastră afectivitatea este un cuvânt străin. Sunteți o persoană mai degrabă rezervată și într-o relație aveți nevoie de distanțare. Vă vine greu să vă etalați sentimentele sau să vă lăsați impresionat/ă de emoțiile altora. Vă simțiți depășit/ă față de orice contact trupesc sau față de dulcegăriile sau sporovăielile amoroase. Viața sexuală proprie se desfășoară în cadrul unor limite stricte și este sincronizată în principal cu descărcarea nervoasă. Unui partener senzual nu-i va fi deloc ușor cu dumneavoastră.

*Ce trebuie să știți despre conceptul „afectivitate"***

În accepțiunea lor inițială, procesele afective nu trebuie confundate cu dorința sexuală. Afectivitatea este o vibrație organică, psihică și comportamentală. Pentru aceasta este nevoie de o anumită atmosferă, de exemplu de audiția unei partituri muzicale, care încântă, de contemplarea apusului de soare, de senzația nisipului fierbinte sub tălpile picioarelor, sau de mirosul inconfundabil al ierbii proaspete. Toate aceste experiențe senzoriale pot influența în mod pozitiv starea sufletească. Aproape cu toții alocăm, în mod conștient sau nu, mai mult sau mai puțin

* *cool* în textul original, adjectiv preluat din limba engleză, având și înțelesul de calm, liniștit, indiferent.
** *Sinnlichkeit* în textul original.

timp din viață unor asemenea trăiri. Din păcate, disponibilitatea de a savura aceste momente de desfătare începe să dispară din ce în ce mai mult.

Deși nicicând, până acum, omenirea nu a avut atâtea posibilități de informare și consum, viața ni se pare, cu toate acestea, fără sens*, marcată de plictiseală și dezgust. Cele cinci simțuri ale noastre se atrofiază în această lume dominantă de pragmatism, materialism și activism. Nici cunoștințele teoretice și nici bunurile de consum dobândite nu pot înlocui trăirile afective, respectiv, bucuria elementară a dragostei sau a plăcerii, legate de acestea. Este complet lipsit de sens să pledăm pentru o mai bună calitate a vieții, dacă în același timp nu acordăm importanță celor cinci organe de simț „specializate"**.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Pielea este modalitatea de comunicare cea mai veche și în plus organul de simț cel mai important. Prin intermediul ei obținem informații privind proprietățile obiectelor.
- O viață privată de contactul interuman apropiat, dă naștere sentimentului apăsător al înstrăinării, al izolării.
- Dacă vreți să folosiți din nou, ca mijloc de comunicare, senzațiile tactile, care au constituit primele experiențe pozitive ale existenței, încercați să recâștigați acea bucurie inițială, tipică oricărui copil.
- Hotărâtoare pentru propria bucurie și pentru starea de spirit sunt și senzațiile auditive.
- Copiii nu se cramponează de conținutul cuvintelor, care, la început, sunt abstracte pentru ei, ci ascultă melodicitatea sunetelor, timbrul vocii. Faceți și dumneavoastră la fel!

* *sinnlos* în textul original având înțelesul și de „fără simțire".
** *zuständig* în textul original cu sensul și de competent.

- Senzațiile olfactive au o încărcătură afectivă, ele indică nu numai drumul către mirosurile plăcute și neplăcute, contribuind la starea de spirit a individului, ci sunt și o sursă importantă de cunoaștere a oamenilor.
- Dacă nu știți ce să rețineți de la o persoană, ar trebui să „vă lăsați pătruns"* de mirosul său. Mirosul, în pofida deodorantului sau a parfumului, vă va da avizul corect.
- Același lucru este valabil și pentru senzațiile gustative. Pentru a descoperi ce „gusturi" are o persoană, luați masa o dată cu aceasta. Sau dacă nu, lăsați-vă instinctiv condus/ă de acea capacitate de judecată intuitivă pe care v-ați format-o și în cazul senzațiilor olfactive.
- De fapt când ați servit ultima oară o masă cu plăcere? Dacă senzațiile de gust sunt răsfățate, se produce o amplificare a întregii activități ritmice a organismului. Faptul că ulterior se resimte o stare pozitivă, de mulțumire, este o urmare logică, deloc întâmplătoare.
- Aveți grijă să nu ajungeți o persoană distantă, sobră exclusiv cerebrală, ci străduiți-vă să fiți un „om cu cap", sensibil, afectuos. O relație bazată pe respect și afectivitate poate fi un refugiu propice în calea singurătății, căreia nimic nu îi va sta în cale.

* *zu Gemüte führen* în textul original.

Cât de mult vă plăceți?

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Pentru ajutorul dat cuiva aștept mulțumiri;	①	②	③	④
2. Nu mă consider o persoană prea importantă;	①	②	③	④
3. Când intru într-un local simt toate privirile îndreptate asupra mea;	①	②	③	④
4. Mă consider foarte talentat/ă;	①	②	③	④
5. Pentru mine nu contează faptul dacă trebuie să vorbesc în public (în fața mai multor oameni);	①	②	③	④
6. Părerea mea este că sunt superior multor altora;	①	②	③	④
7. Când este vorba de probleme bănești nu fac nici o excepție cu prietenii;	①	②	③	④
8. Interesul meu scade față de oamenii care nu mă acceptă;	①	②	③	④
9. Sufăr extraordinar de mult de emoțiile rampei*, respectiv de teama examenelor;	①	②	③	④
10. În cazul meu mai important este să fiu iubit/ă decât să iubesc;	①	②	③	④
11. Mă jenez imediat;	①	②	③	④
12. Visez uneori că sunt gol/goală pușcă, sau că sunt sumar îmbrăcat/ă, fără ca cineva să ia act de acest lucru;	①	②	③	④
13. Sunt mulțumit/ă așa cum sunt;	①	②	③	④
14. Îmi place să vorbesc despre mine;	①	②	③	④
15. În relațiile cu ceilalți sunt adeseori binevoitor/ binevoitoare;	①	②	③	④
16. Ajung ușor în încurcătură; mă fâsticesc ușor;	①	②	③	④
17. Îmi displace atunci când cineva își ascunde calitățile**;	①	②	③	④
18. Mă interesează prea puțin soarta altor oameni;	①	②	③	④
19. Îmi pot pleda bine și singur cauza;	①	②	③	④
20. Încerc un sentiment de satisfacție atunci când sunt invidiat/ă;	①	②	③	④
21. Când ceva eșuează am tendința să-mi atribui mie vina.	①	②	③	④

* *Lampenfieber* în textul original.

** *sein Licht unter den Scheffel stellen* = a pune lumina sub obroc, expresie folosită de Isus, conform Evangheliei după Matei, 5.15.

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
2	.....	1	.....	6	.....
3	.....	4	.....	8	.....
9	.....	5	.....	10	.....
11	.....	7	.....	14	.....
12	.....	13	.....	15	.....
16	.....	17	.....	18	.....
21	.....	19	.....	20	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A. Rezervatul/Inhibatul

Dorința dumneavoastră de a fi admirat/ă poate fi cu mare greutate satisfăcută. Evitați să atrageți atenția cu ceva, deși, ca majoritatea oamenilor, ați vrea să fiți în centrul atenției. Teama de a fi dezaprobat/ă sau blamat/ă vă îndeamnă să evitați asemenea situații. Persoanele care în taină doresc cu ardoare să fie admirate și în același timp se tem de o asemenea situație sunt cele cărora în copilărie le-au fost impuse niște pretenții nerealiste, supradimensionate iar pe de altă parte au fost supuse criticilor și ofenselor jignitoare. Nu mai tăgăduiți dorințele narcisiste care vă încearcă. Străduiți-vă să demontați toate reținerile. Veți reuși astfel să vă puneți în valoare toate calitățile, fără teamă, și să vă acceptați ca persoană.

Tipul B: Echilibratul

Dumneavoastră știți că dragostea față de aproapele nostru este posibilă, doar atunci când fiecare se acceptă pe sine însuși. Dragostea de sine nu are pentru dumneavoastră un gust neplăcut, ci constituie premisa pentru faptele

întreprinse. Departe de gândul de a vă considera „desăvârșit/ă" și la drept vorbind nici nu tindeți spre așa ceva. Idealul corespunde posibilităților reale de care dispuneți. Motiv pentru care sunteți în stare să vă suportați chiar și atunci când ratați ceva sau faceți un lucru de mântuială. Vă este clar, că nici pe departe nu sunteți un/o ratat/ă, doar pentru faptul că ați obținut o dată „un insuficient".

Tipul C: Grandomanul

Sunteți sigur de superioritatea dumneavoastră și chiar trăiți cu această convingere. Independent de cât ați fi de talentat/ă, atitudinea dumneavoastră preconceptă de superioritate este percepută de cei din jur ca fiind aroganță, o pretenție fără acoperire. Dacă cu adevărat sunteți atât de extraordinar/ă, precum credeți, de ce este permanent nevoie să vă etalați valoarea? Nu înseamnă oare că dumneavoastră înșivă vă îndoiți de propriile calități, căutând mereu noi și noi dovezi pentru a vă confirma importanța? Persoanele care în mod ostentativ abordează o atitudine de superioritate au adeseori probleme în a se accepta pe ele însele. Gândiți-vă, dacă nu cumva prin acest comportament încercați să camuflați unele lacune.

Ce trebuie să știți despre conceptul „dragostea de sine"

Potrivit unui mit antic, frumosul Narcis, din pură vanitate, respinge dragostea nimfei Echo. Pedepsit de zeița Afrodita* să-și vadă chipul oglindit în apa unei fântâni și să se îndrăgostească de sine, el a murit de durere, neputând ajunge la tânărul oglindit în apă, transformându-se

* Conform textului original. De fapt este vorba de Nemesis, zeița greacă a răzbunării, care pedepsește crimele, conservând și supraveghind ordinea și echilibrul în Univers sub raport moral, prin cântărirea riguroasă a fericirii și nenorocirii umane.

într-o floare care îi poartă numele. Datorită mirosului lor îmbătător, narcisele erau la grecii antici simbolul primăverii și în același timp al morții.

Noțiunea de „narcisism" a fost discreditată, asociindu-i-se implicit un sens peiorativ. Termenul este folosit de majoritatea oamenilor pentru a desemna egoismul exagerat, vanitatea și lipsa de interes pentru soarta semenilor. Nu a trecut mult timp de când copiii erau speriați cu apariția unui spiriduș dacă încercau să se privească prea mult în oglindă.

Dar este oare cazul ca dragostea de sine să fie atât de urgisită și detestată, precum încearcă să ne facă să credem numeroase mituri? Desigur că nu. Chiar și Biblia lansează îndemnul să ne iubim aproapele ca pe noi înșine. Dacă nu ne-am iubi pe noi înșine cum am reuși să fim în stare să ne iubim aproapele?

Ca și în alte cazuri, și în cel de față, adevărul se află undeva la mijloc. Capacitatea de a ne iubi pe noi înșine este premisa esențială pentru iubirea aproapelui. Cei ce nu se iubesc pe sine, firesc, nu-și pot iubi semenii. Pe de altă parte, o fixație asupra propriului Eu este de natură să pericliteze construirea unor relații sociale corespunzătoare. Acela care se vede tot timpul doar pe sine nu are deloc ochi pentru sentimentele și aspirațiile altora.

Este locul să facem o distincție între narcisismul sănătos, manifestat în însușiri precum respectul de sine, sentimentul propriei valori și acele trăsături bolnăvicioase ca infatuarea, supraestimarea, tendința de a ieși în evidență. Toate aceste stări comportamentale exagerate își găsesc explicația în faptul că sentimentul autostimei a suferit jigniri grave în copilărie. Sentimentul inferiorității rezultat ca urmare, dă naștere fie unei personalități resemnate, angoasate, fie se compensează printr-un comportament diametral opus, caracterizat prin lăudăroșenie, fanfaronadă, infaturare, ceea ce denotă întotdeauna un profund sentiment de inferioritate.

În cazurile în care copiii au cunoscut ce înseamnă aprecierea și atenția și au fost înconjurați și susținuți corespunzător, deviațiile narcisiste sunt ca și inexistente.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Încercați mereu să vă transpuneți în situația altora și să vedeți lumea cu ochii lor.
- Pentru a evita autoanaliza exagerată va trebui să vă concentrați mai mult asupra interlocutorului.
- Folosiți-i pe semenii dumneavoastră nu numai ca pe o oglindă, ci acordați atenție și interrelațiilor și sentimentelor care apar între dumneavoastră și cei din jur.

Cunoașteți motivele propriei dumneavoastre gelozii?

Chestionar

	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Evit confruntările chiar și atunci când trebuie să renunț la ceva;	①	②	③	④
2. Rivalitatea cu persoanele care fac parte din același sex cu mine reprezintă o competiție obiectivă;	①	②	③	④
3. Îmi vine greu să am încredere în alți oameni;	①	②	③	④
4. Mă tem că majoritatea oamenilor își pierd repede interesul față de mine;	①	②	③	④
5. Când partenera mea/partenerul meu cochetează într-o societate în care ne aflăm, acest lucru mă supune la mari încercări;	①	②	③	④
6. Trăiesc potrivit deciziei: „Ceea ce ea/el nu știe nu are de ce să o/îl supere;	①	②	③	④
7. Îmi vine greu să arăt atrăgător/atrăgătoare față de ceilalți;	①	②	③	④
8. Cine vrea să câștige trebuie să știe să și piardă;	①	②	③	④
9. Nu pierd aproape niciodată ocazia de a flirta;	①	②	③	④
10. Nu reușesc să-mi scot în evidență adevăratele calități;	①	②	③	④
11. În dragoste sunt capabil/ă de sentimente puternice;	①	②	③	④
12. Cred că am dificultăți în a stabili relații mai solide cu ceilalți oameni;	①	②	③	④
13. Pot fi pus/ă ușor în încurcătură;	①	②	③	④
14. Mă consider o persoană atractivă, demnă de a fi dorită;	①	②	③	④
15. Beau cam mult* la unele ocazii;	①	②	③	④
16. În comparație cu alții eu găsesc greu satisfacția sexuală;	①	②	③	④
17. Pentru mine nu este nici o dificultate să vorbesc în fața altor oameni;	①	②	③	④
18. Suport cu greu liniștea;	①	②	③	④
19. Fără ca să vreau mă urmărește setea de răzbunare;	①	②	③	④
20. În chestiunile sexuale nu am idei preconcepute;	①	②	③	④
21. Sunt mereu în goana după schimbare.	①	②	③	④

* *zu tief ins Glas schauen* în textul original, cu sensul de a privi fundul paharului; a se chercheli; a se îmbăta.

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	2	.....	3	.....
4	.....	5	.....	6	.....
7	.....	8	.....	9	.....
10	.....	11	.....	12	.....
13	.....	14	.....	15	.....
16	.....	17	.....	18	.....
19	.....	20	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Supusul

Din păcate, vă temeți de concurența celorlalți într-atât, încât evitați de la bun început orice fel de rivalitate. Se înțelege că sunteți gelos/geloasă pe toată lumea față de care încercați un sentiment de inferioritate. Dorința de răzbunare care mocnește atunci când cineva vă mai taie calea, este, din păcate, o slabă consolare pentru fericirea pierdută. Este imperios necesar să întreprindeți ceva pentru a scăpa de starea de subordonare și de sentimentul de rivalitate rezultat din aceasta. Puneți capăt situațiilor care vă provoacă acest sentiment. Nu vă dați bătut/ă și mai cu seamă nu descurajați. Succesul nu va întârzia, cu siguranță, să apară.

Tipul B: Suveranul

Desigur, și dumneavoastră sunteți uneori gelos/geloasă. Dar aceasta se întâmplă numai în situația în care există ocazii concrete. În asemenea circumstanțe nu vă năpustiți în a vă bombarda partenera/partenerul cu reproșuri grave. Dimpotrivă, știți să alegeți, mai ales în situațiile de

criză, alternativa cea mai bună. Aveți încrederea de sine necesară și știți cu exactitate ce reprezentați pentru partenera/partenerul dumneavoastră. Nu aveți de ce să vă temeți de concurență și nici de ce să provocați o criză de gelozie artificială. Vă iubiți și vă stimați partenera/partenerul chiar și atunci când sunteți sigur/ă de sentimentele acesteia/acestuia.

Tipul C: Scepticul

Sunteți un suflet neîncrezător. Experiențele proaste pe care le-ați trăit până acum pot oare constiui o explicație plauzibilă pentru manifestările de gelozie și neîncredere față de partenera/partenerul dumneavoastră? Nu cumva îi reproșați ei/lui tocmai acele aspirații nemărturisite pe care dumneavoastră înșivă le-ați comite oricând cu plăcere, în secret? După judecata păgubosului, așa s-ar părea să fie. Mai cumpăniți lucrurile și vedeți cât de devotat/ă sunteți la rândul dumneavoastră. Poate că faceți mari eforturi pentru a rezista tentației carnale. Dacă vă temeți să nu deveniți prea slab/ă, atunci cum să rămână partenera/partenerul dumneavoastră credincios/credincioasă? Încercați să nu vă folosiți partenera/partenerul ca pe o trambulină a dorințelor refulate.

Ce trebuie să știți despre conceptul „gelozie"

Cocteilul de sentimente dureroase ale geloziei este un amestec de disperare, ofensare, teamă față de pierderea dragostei, ostilitate față de rivali, autocritică, pretenții posesive. În cazul geloziei nu este vorba, în primul rând de dragoste, ci de pretenția de a fi iubit/ă.

Sentimentul geloziei își are rădăcinile în frageda copilărie, în acea perioadă în care pentru prima oară

copilul ő vrea pe mama sau îl vrea pe tata doar pentru sine. Chiar și un copil rivalizează pentru dragostea unuia dintre părinți. Gelozia de la vârsta adultă este o retrăire a acelei gelozii primare, infantile.

Dar există gelozie și gelozie. Nimeni nu ar lua în nume de rău sentimentul de gelozie al unui bărbat încornorat sau al unei femei înșelate. Această gelozie concurențială sau normală poate da naștere unei stări apăsătoare care va evolua imprevizibil. Deviza sa este: „Ce are ea/el și eu nu am?"

La fel de frecventă este și gelozia proiectată. La această formă de gelozie, propriile intenții de infidelitate nerealizate sunt proiectate asupra partenerei/partenerului, și se manifestă aproximativ după deviza: „Ce se ascunde în mine, zace și în celălalt".

Rătăcirile din gelozie au un caracter patologic. Cauzele pot fi lipsa de afecțiune și dificultățile de socializare din perioada copilăriei. Alcoolismul, dar și înclinațiile homosexuale conduc la exacerbarea geloziei. Motto-ul în aceste cazuri fiind următorul: „El/ea o/îl iubește pe cutare pe care eu nu îndrăznesc să îl/o iubesc".

Gelozia, ca expresie a temerii de a nu-l/n-o pierde pe partenerul drag/partenera dragă, este specifică iubirii. Dar gelozia devastatoare, nemăsurată este de natură să conducă la destrămarea unui cuplu și să influențeze într-o manieră negativă calitatea vieții.

Impactul gândirii asupra orientării personale

Pe lângă intervențiile terapeutice având drept scop modificarea stilului contorsionat de gândire sau problematica restabilirii propriei valori, următoarele măsuri de prim ajutor în cazul geloziei se dovedesc a fi deosebit de utile:

- Unei persoane geloase va trebui să i se acorde toată grija și atenția de care are nevoie din partea partenerei sale/partenerului său. În primul rând va trebui să se

întreprindă ceea ce este necesar pentru instruirea încrederii în sine și a ameliorării sentimentului propriei valori, situație în care nu va mai manifesta atât de mare dependență față de partener.

- Acordarea reciprocă a unei mai mari libertăți de mișcare* și acțiune.
- Proiectarea unor imagini pozitive despre partener. De exemplu, notați-vă care au fost trăsăturile sale pozitive, de dragul cărora v-ați ales-o ca parteneră/vi l-ați ales ca partener.
- Relaxarea controlului.
- Gândiți-vă apoi și la emancipare și încercați să atingeți acest deziderat, dacă la început el v-a produs cumva teamă. Cu cât veți fi mai independent/ă cu atât mai puțin veți fi torturat/ă de chinuitorul sentiment al geloziei.

* *Freiraum* în textul original.

Cum tratați suferințele din dragoste?

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Dacă cineva dorește să plece, n-are decât. Nu trebuie oprit;	①	②	③	④
2. Adeseori caut locurile în care am fost fericit/ă cu partenera mea/partenerul meu;	①	②	③	④
3. Când observ că un/o altul/alta flirtează cu partenera mea/partenerul meu încerc să îl/o împiedic;	①	②	③	④
4. Mă indispune faptul că trebuie să fiu recunoscător/ recunoscătoare față de cineva;	①	②	③	④
5. Îmi place să mă plimb prin cimitire;	①	②	③	④
6. Când nu-mi merge bine pot să-mi fac singur/ă curaj;	①	②	③	④
7. Mi-e greu să accept ceva de la alții;	①	②	③	④
8. De la partener/parteneră am nevoie în primul rând de siguranță în viață;	①	②	③	④
9. Dacă este nevoie trec peste mine;	①	②	③	④
10. Nu arăt nimănui cum îmi este în realitate;	①	②	③	④
11. Adeseori mă retrag în sinea mea;	①	②	③	④
12. Nu consider autocompătimirea ca fiind o slăbiciune;	①	②	③	④
13. În principiu, oricare partener poate fi înlocuit;	①	②	③	④
14. Mă gândesc permanent la trecut;	①	②	③	④
15. Nu îmi este greu să vorbesc cu celălalt despre suferințele mele;	①	②	③	④
16. Detest dependența;	①	②	③	④
17. Nu pot să fiu singur/ă. Nu suport singurătatea;	①	②	③	④
18. Chiar și în caz de înfrângere încerc să-mi păstrez demnitatea;	①	②	③	④
19. În definitiv, nimeni nu-mi poate face vreun rău;	①	②	③	④
20. Adeseori îmi lipsește elanul;	①	②	③	④
21. Pot face deosebirea între dragoste și dependență;	①	②	③	④
22. Decât să rog pe cineva ceva mai bine mă las păgubaș/ă;	①	②	③	④
23. Forța mea constă în faptul că știu să privesc în față realitatea;	①	②	③	④
24. Când ceva nu iese bine îmi asum automat vina.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	2	.....	3	.....
4	.....	5	.....	6	.....
7	.....	8	.....	9	.....
10	.....	11	.....	12	.....
13	.....	14	.....	15	.....
16	.....	17	.....	18	.....
19	.....	20	.....	21	.....
22	.....	24	.....	23	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: „Nu-ți arăta deloc slăbiciunea"

Sunteți o persoană mândră, de neînfrânt. Considerați sărăcia ca fiind expresia slăbiciunii. Este de înțeles întrucât încercați să nu apelați la nimeni pentru ceva. Ofensele îndurate în viață le ascundeți cât puteți de bine. Dacă aveți uneori necazuri nu dați satisfacție celor din jur, pentru ca aceștia să nu creadă că sunteți slab/ă și înfrânt/ă. În cazul unei despărțiri vă temeți, mai mult decât oricine, să nu păreți a fi neajutorat/ă, neînsemnat/ă, sau ridicol/ă. Deși aparent păreți a fi o fire independentă, căutați în mod inconștient subordonarea. Cu siguranță ar fi bine pentru dumneavoastră să vă arătați sentimentele. Energia creatoare de care dispuneți v-ar ajuta să înfăptuiți lucruri remarcabile.

Tipul B: „Singur sunt un nimic"

În cazul dumneavoastră suferințele în dragoste duc la o catastrofă de proporții medii. Aveți impresia că fără partenera/partenerul pe care ați pierdut-o/pe care l-ați pierdut nu veți mai putea trăi. Pentru dumneavoastră, despărțirea de ființa iubită este identică cu autodistrugerea. Din păcate, această optică nu are nimic de-a face cu dragostea, ci cu starea de dependență. Prea puțin vă pasă de calitățile reale ale partenerei/partenerului, ci mai ales vă interesează prezența sa permanentă. Cel mai bine ar fi să începeți să întreprindeți mai multe acțiuni de unul singur/una singură. Încercați să luați unele decizii independent de partenera/partenerul dumneavoastră. Cu cât veți fi mai independent/ă, cu atât mai ușor veți reuși să treceți peste evenimentele neplăcute într-o eventuală despărțire.

Tipul C: „Fără rămas bun nu o poți lua de la capăt"

Și pentru dumneavoastră despărțirile sunt orice dar nu și un șuvoi de lapte și miere. Aveți însă disponibilitatea de a trece cu succes peste aspectele dureroase ale vieții. Dacă suferiți din dragoste nu vă pierdeți firea. Dimpotrivă. Încercați temerar să o luați de la capăt și în discuțiile purtate cu alte persoane vă manifestați tristețea, încercând să depășiți astfel această etapă. Vă găsiți refugiul pentru un timp în munca prestată, ocupându-vă intensiv și de un nou hobby. În acest fel reușiți să reveniți la bucuriile oferite de viață. De cele mai multe ori nu durează prea mult timp până stabiliți o nouă relație. Cu puțin noroc veți întâlni și marea dragoste.

Ce trebuie să știți despre conceptul „suferințe din dragoste"

Durerea provocată de sentimentul dragostei neîmpărtășite sau de despărțirea nedorită de omul iubit face parte din categoria celor mai cumplite evenimente ale existenței umane. Dacă ne gândim că prin relațiile stabilite ajungem să ne înțelegem cu semenii noștri apropiați și că

legăturile acestea reprezintă factori hotărâtori pentru propriile noastre trăiri și pentru imaginea noastră în lume, apare cu claritate cât de dramatică poate fi suferința care se naște dintr-o dragoste eșuată.

Nu este deloc o întâmplare faptul că în toate religiile cel care a păcătuit trebuie să suporte oprobriul celorlalți pentru faptele sale nedemne. Este cât se poate de clar că despărțirea de omul iubit are valoarea unei crize existențiale.

Cu toate acestea suferința din dragoste este în mare măsură tabuizată. Și aceasta, probabil datorită faptului că într-o societate performantă, durerea pricinuită de pierderea unei persoane dragi este considerată ca fiind o „slăbiciune". În plus, subiectul mai conține și o altă temă a tabu-ului și anume prezența morții: Pentru cel care părăsește pe cineva, persoana respectivă este ca și „moartă".

Impactul gândirii asupra orientării personale

Pentru a face față suferințelor datorate dragostei este nevoie de timp. Această fază „de doliu" trece mai lesne dacă în mod conștient se depune un efort în acest sens.

- Oamenii cărora să ne confesăm sunt de mare importanță în această stare de suferință. Cine nu vorbește despre suferința sa nu se eliberează de starea emoțională negativă. Există dureri ce pot fi mărturisite și atrag simpatia celor din jur.
- În propriile gânduri, dar și în discuții se va încerca aprofundarea subiectului, trecând în revistă toate momentele frumoase, cât și cele mai puțin plăcute, petrecute cu persoana iubită.
- Faceți tot ceea ce este posibil pentru ameliorarea sentimentului propriei valori.
- Îndepărtați din orizontul dumneavoastră amintirile. Vă veți confrunta din nou cu ele ceva mai târziu.

Știți să vă bucurați de viață?

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Viața mea de zi cu zi este rutină;	①	②	③	④
2. Înainte de a-mi cumpăra ceva de care nu am neapărată nevoie, mă gândesc dacă nu este mai bine să-mi economisesc banii;	①	②	③	④
3. Vreau să trăiesc clipa;	①	②	③	④
4. Sunt presat/ă de timp;	①	②	③	④
5. Uneori cheltuiesc mai mult decât îmi permit mijloacele*;	①	②	③	④
6. Cadourile mă bucură cel mai mult atunci când ele au o valoare practică;	①	②	③	④
7. Reuniunile din societate au un loc stabil în viața mea;	①	②	③	④
8. Nu este important pentru mine a-mi sărbători cu fast ziua de naștere;	①	②	③	④
9. Mă pot mulțumi uneori și cu puțin;	①	②	③	④
10. Port îmbrăcămintea până se uzează;	①	②	③	④
11. Nu fac nimic fără să chibzuiesc lucrurile;	①	②	③	④
12. Prefer localurile în care pe banii mei să consum mult;	①	②	③	④
13. Pentru ceea ce îmi doresc mult, aș lua un credit în orice moment;	①	②	③	④
14. Ies rar în oraș;	①	②	③	④
15. Îmbrăcămintea frumoasă face să-mi crească sentimentul încrederii în mine;	①	②	③	④
16. Pentru o relație amoroasă plină de împliniri aș trece cu vederea dezavantajele profesionale;	①	②	③	④
17. Aproape nimic nu-mi face plăcere;	①	②	③	④
18. Ciripitul păsărelelor dimineața face să-mi crească pofta de viață;	①	②	③	④
19. Când și când îmi permit să iau seara masa la un restaurant select;	①	②	③	④
20. Pentru o călătorie interesantă economisesc până când îmi permit să o fac;	①	②	③	④
21. Mă pot sacrifica ușor;	①	②	③	④
22. Îndată ce obțin ceva îmi dispare interesul pentru acel lucru;	①	②	③	④
23. În discuțiile cu alții adeseori mă copleșesc propriile gânduri;	①	②	③	④
24. Un copac în floare îmi dă pe moment un sentiment înălțător.	①	②	③	④

* *über seine Verhältnisse leben* în textul original.

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	3	.....	4	.....
2	.....	7	.....	5	.....
6	.....	15	.....	9	.....
8	.....	16	.....	12	.....
10	.....	18	.....	13	.....
11	.....	19	.....	22	.....
14	.....	20	.....	23	.....
17	.....	21	.....	24	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Persoana ascetică

Rutina de zi cu zi v-a pătruns în măduva oaselor. Nici gândurile proprii și nici concepția față de viață nu vă oferă suficiente motive de satisfacție. Întreaga existență se rezumă mai ales la renunțări, în special la trăirea clipelor frumoase și a multor amintiri.

Pentru dumneavoastră mai ușor este a da decât a lua. Chiar și atunci când vă sărbătoriți ziua de naștere nu vă bucurați de ea și nu sunteți în centrul atenției. Vă orientați cu precădere după valoarea practică a lucrurilor; și nu v-ați cumpăra niciodată un lucru, doar fiindcă vă place. Mai reflectați, fiindcă anii zboară, și nu ați pierdut încă totul. Nu credeți că a venit în sfârșit vremea să vă permiteți ceva mai mult?

Tipul B: Epicurianul

Sunteți o persoană care știe să trăiască și să se bucure de plăcerile vieții. Prin atitudinea dumneavoastră de detașare față de frământările lumii, nu vă scapă nici o ocazie de delectare. Cel mai mult v-ar plăcea să spuneți fiecărei clipe din viața dumneavoastră „rămâi, că ești atât de minunată".*

Știți să petreceți sărbătorile și cunoașteți data când cad ele. Și dacă se întâmplă să mai și lânceziți, aveți grijă ca mai apoi totul să intre în normal. O cină bună într-un cadru adecvat sau cumpărarea unor articole de îmbrăcăminte sunt motive să alunge indispoziția. Dar plăcerea știți să o savurați și fără prea mari cheltuieli, deoarece rămâneți receptiv la tot ceea ce înseamnă frumos în viața cotidiană. Un copac în floare sau trilul păsărelelor dimineața sunt pentru dumneavoastră un elixir al vieții.

Tipul C: Persoana avidă

Plăcerea se cere celebrată dar, din păcate, dumneavoastră nu ați recunoaște așa ceva. Arta plăcerii constă, între altele și în amânare. Dumneavoastră vreți însă totul imediat, și atunci când nu reușiți aceasta, recurgeți la împrumut. Incapacitatea de a aștepta mai mult timp pentru a realiza ceea ce doriți, vă devansează bucuria. În cazul dumneavoastră este tipic faptul, că o dată un lucru dobândit dispare și entuziasmul. Acesta este și motivul pentru care sunteți mereu în căutarea noului, a noilor senzații. Nu este deci de mirare că vă hărțuiți, alergând prin viață după căutarea satisfacției dorite. Învățați să aflați ce înseamnă renunțarea, situație care va ajuta la îmbunătățirea calității vieții proprii.

* *verweile doch, du bist so schön* în textul original. Este vorba de un vers din Faust de Goethe, rostit între evocarea Duhului Pământului și scena pactului cu Mefistofel, când Faust este pe cale a-și pune capăt zilelor. Îl salvează sunetul clopotelor din Duminica Paștilor, sosirea primăverii, amintirile din copilărie, voioșia rustică a poporului. Pofta de viață și setea de acțiune îl împing la nelegiuitul pact cu diavolul.

Ce trebuie să știți despre conceptul „plăcere"

Orice eveniment distractiv, fie că este de natură sexuală, sau nu, este raportat la unul din cele cinci simțuri ale noastre, și anume: văz, auz, gust, miros și pipăit. Toate cunoștințele teoretice și toate bunurile de consum de pe acest pământ nu pot înlocui experiența noastră senzorială rezultată din plăcerea elementară de a trăi și a ne bucura de viață. Este de aceea un nonsens să se pledeze mereu pentru „calitatea vieții" dacă nu ne preocupăm în același timp și de cultivarea și rafinamentul celor cinci simțuri ale noastre.

Savurarea plăcerii se bazează pe percepție, care este o formă superioară de cunoaștere senzorială. Perceperea unuia și aceluiași lucru diferă de la individ la individ datorită acțiunii stimulilor, a interrelațiilor dintre aceștia și a predispoziției individului de a-i testa mai mult sau mai puțin. Capacitatea de savurare a unei plăceri presupune ca din multitudinea de stimuli să fie decantați cei care produc o senzație a plăcerii.

Pentru a face să crească disponibilitatea de a trăi bucuria unei plăceri este necesar să ne îndreptăm atenția chiar și asupra perceperii strict delimitate a unui obiect, de exemplu la gustul unui fruct, la culoarea unui sunet, etc. În sfârșit este necesar să ne lăsăm în voie, relaxați, purtați de senzația produsă de acel stimul. Persoanele care cu greu reușesc să slăbească autocontrolul sau care se tem de intensitatea propriilor sentimente vor reuși cu dificultate acest lucru.

Avalanșa de ispite din zilele noastre crează probleme unora de a ține sub control în mod conștient propriilor porniri. Este cât se poate de clar că o societate performantă pretinde fiecăruia din membrii săi să presteze o activitate rodnică. Dar această activitate oportună, care

datorită timpului alocat, cât și celui necesar refacerii capacității de muncă, face imposibilă afirmarea multiplelor posibilități umane, duce la alienare și diminuează capacitatea de dăruire. Dăruirea cere relaxare și disponibilitatea de a te lăsa în voie. Cine nu este capabil de așa ceva va avea greutăți în a savura clipele de plăcere.

Teama de a te lăsa în voie* merge cu timp în urmă, în perioada în care copilul a învățat deprinderea de a se păstra curat și de a deține controlul funcțiilor aparatului excretor. Pe lângă ingestia hranei, eliminarea secrețiilor constituie unul dintre primele momente de plăcere legat de detensionarea organismului. Dacă un copil va fi constrâns prea de timpuriu să exercite controlul asupra funcțiilor sale secretorii s-ar putea, ca mai târziu, în viață, posibilitățile sale de relaxare și de distracție să fie limitate.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Pentru obținerea plăcerii și cultivarea ei este nevoie de timp și preocupare.
- Plăcerea trebuie să fie una permisă în concordanță cu regulile moralei și nu un simulacru de plăcere, care să fie regeneratoare de mustrări de conștiință. Trăirea clipelor de plăcere, benefice spiritului, sufletului și trupului, presupune ca fiecare să și le ofere în mod conștient.
- Nu satisfacere abuzivă dă naștere unei plăceri autentice, ci limitarea lor. Satisfacerea permanentă exclude plăcerea, în timp ce amânare temporară o intensifică.

* *Loslassen* în textul original.

Ce importanță acordați prieteniilor?

Chestionar

	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Adeseori sunt invitat/ă;	①	②	③	④
2. Oamenii care au de-a face cu dumneavoastră nu sunt bine văzuți;	①	②	③	④
3. Mă descurc bine și fără prieteni;	①	②	③	④
4. Am cel puțin o/un prietenă/prieten cu care pot discuta orice;	①	②	③	④
5. Am un cerc numeros de prieteni;	①	②	③	④
6. Un prieten/o prietenă poate să-și permită multe ca să mă supăr;	①	②	③	④
7. Am grijă pentru ca prietenii să nu afle prea multe despre mine;	①	②	③	④
8. Cei mai mulți oameni sunt amabili, dar după aceea bârfesc;	①	②	③	④
9. Aștept de la prieteni să fie alături de mine și în împrejurări dificile;	①	②	③	④
10. Există o mulțime de prieteni nesinceri și prea puțin cei care merită numele de „prieten";	①	②	③	④
11. Problemele mele le discut în primul rând cu partenerul de viață sau cu rudele apropiate;	①	②	③	④
12. Ori de câte ori cineva din cercul meu de prieteni are probleme, îmi fac timp pentru a-l asculta;	①	②	③	④
13. Dacă te-ai confesat cu ceva altora va fi mai târziu folosit împotriva ta;	①	②	③	④
14. Mă străduiesc să cultiv și să strâng relațiile prietenești;	①	②	③	④
15. Mă întâlnesc cu prietenii mei mai ales pentru a mă distra;	①	②	③	④
16. Nu-mi este deloc greu să mă înfățișez prietenilor apropiați așa cum sunt în realitate;	①	②	③	④
17. Chiar și atunci când mă despart pentru mai mult timp de cercul meu de prieteni, nu duc lipsa nimănui;	①	②	③	④
18. În puținele cazuri când am sperat că am găsit un prieten/o prietenă am fost decepționată/decepționat;	①	②	③	④
19. Dacă mă gândesc mai bine îmi dau seama, că aproape nu știu ce fac prietenii mei în realitate;	①	②	③	④
20. Fără prietenii mei, calitatea vieții mele ar avea de suferit;	①	②	③	④
21. Un prieten va trebui mai întâi să-mi dovedească că îmi este prieten.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
4	.....	1	.....	2	.....
6	.....	5	.....	3	.....
9	.....	7	.....	8	.....
12	.....	11	.....	10	.....
14	.....	15	.....	13	.....
16	.....	17	.....	18	.....
20	.....	19	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: „Prieteniile adevărate nu trebuie puse la îndoială"

Pentru dumneavoastră prieteniile înseamnă ceva mai mult decât întâlniri fugitive. Persoana care se bucură de prietenia dumneavoastră poate să se considere fericită. În raport cu prietenii sunteți foarte loial/ă, chiar și atunci când aceștia nu se ridică la nivelul așteptărilor. În aceste împrejurări le treceți cu vederea comportamentul incorect. Prin această atitudine vă atrageți simpatiile. Investiți mult într-o prietenie și sunteți interesat de aprofundarea relațiilor interumane. Dacă cineva din cercul de prieteni are probleme, găsește la dumneavoastră întotdeauna disponibilitatea de a fi ascultat când este în impas. Dar și când dumneavoastră aveți nevoie, nu pregetați de a solicita ajutorul prietenilor. În accepțiunea proprie, prieteniile înseamnă capacitatea continuă de a da și a lua. Așa este și corect. Fiți același/aceeași de până acum și nu veți fi în pericol să rămâneți vreodată singur/ă.

Tipul B: „Cum sunt în sinea mea nu privește pe nimeni"

Deși aveți un cerc numeros de prieteni nu există printre ei nici unul apropiat. De fapt nici nu aveți nevoie de el, întrucât problemele personale le discutați în cadrul familiei. Cu prietenii vă petreceți în special timpul liber sau sărbătorile. De aceea nici nu vă place rolul de confident/ă*, și nu vreți să vă încărcați și cu grijile altora, sau să vă spuneți părerea. Tot ceea ce cereți de la prietenie este distracție și variație. Atât și nimic mai mult și aceasta vă este suficient. În cercul de prieteni nu vă interesează în mod special anumite persoane, ci acțiunile convenite în comun. Într-o anumită măsură, prietenii chiar vi-i puteți substitui. Aproape nici unul dintre ei nu știe ce gândiți dumneavoastră în sinea proprie. Străduiți-vă, măcar din când în când, să acordați mai multă atenție unei prietenii sau alteia. În acest fel veți contribui la îmbunătățirea modului de viață personal.

Tipul C: „Fiecare îi judecă pe alții după sine"**

Sunteți o persoană tare neîncrezătoare, fapt pentru care prietenile înseamnă pentru dumneavoastră mai cu seamă stress și risc. Pe parcursul vieții v-ați dezobișnuit să mai vedeți și calitățile, latura bună a oamenilor. Chiar dacă nu vă va face plăcere să auziți, totuși trebuie să știți că ceea ce le reproșați prietenilor vi se potrivește în primul rând dumneavoastră. Inconștient procedați ca și când ați fi măsura tuturor lucrurilor. Acesta este și motivul pentru care așteptați de la ceilalți să facă dovada credinței lor pentru a fi demni de prietenia dumneavoastră. De ce nu ar fi bine și invers? Mulți consideră atitudinea dumneavoastră deplasată, arogantă. În acest fel nu veți reuși să vă faceți prieteni. Este necesar să vă revizuiți comportamentul trufaș uneori chiar disprețuitor. Ar merita să vă schimbați.

* *Beichstuhl* în textul original, având semnificația de scaun confesional.
** *Wie der Schelm denkt, so ist er* în textul original.

Ce trebuie să știți despre conceptul „prietenie"

Prin prietenie se înțelege, în general, o relație bazată în primul rând pe interese comune, în cadrul căreia gândurile pot fi exprimate sincer și fără rezerve și unde își găsesc locul sentimente precum discreția, toleranța, solicitudinea, înțelegerea.

După descompunerea marii familii și declinul căsătoriei ca instituție, speranțele oamenilor singuri se îndreaptă spre prietenie. Cele mai recente cercetări sociologice arată că într-o tot mai mare măsură prietenia ia locul familiei.

O funcție importantă a prieteniei este și aceea de degrevare directă sau indirectă a cuplului de unele stări tensionate. Iubitele/iubiții se schimbă, partenerul/partenera de viață la fel, dar „buna Helga" a rămas mereu aceeași, gata să asculte răbdătoare. Prieteniile sunt importante și în cazul în care o relație amoroasă eșuează. Vechea prietenă/vechiul prieten cunoaște istoricul relației și pe persoanele implicate. Mai mult ca sigur și ea/el a fost cândva într-o situație asemănătoare, cunoaște tema și o poate analiza în profunzime. Și fiindcă o bună prietenă/un bun prieten este departe de mentalitatea părinților, poate fi mai tolerantă/ tolerant decât aceștia. Dar mai cu seamă o bună prietenă sau cel mai bun prieten poate argumenta mult mai la obiect situația, fără să fie implicat în trecutul comun familial.

Există, însă, prietenii și prietenii. Uneori bărbații înțeleg prin prietenie doar o formă de asociere cu un scop anume, ca de exemplu, companie, parteneriat pentru activități sportive și nu un schimb intim de sentimente. În baza rolului pe care îl au, și din teamă de a nu-și deteriora imaginea, bărbații nu își etalează problemele personale sau gândurile, fapt ce ar putea fi interpretat ca „slăbiciune". În schimb femeile sunt capabile, de regulă, să stabilească relații de prietenie foarte durabile. Nevoia, dar și capacitatea lor de a se confesa unei bune prietene sunt pentru majoritatea femeilor de mare importanță.

Impactul gândirii asupra orientării personale

Dorința de a plăcea este pentru om la fel de necesară precum aerul. De cele mai multe ori o relație de prietenie nu apare de la sine, ea trebuie construită și cultivată. Pentru a fi acceptat/ă ca prieten/ă trebuie avute în vedere trei reguli de bază:

- Interesul față de celălalt. Veți face să vă crească cota de simpatie de câteva ori, dacă vă manifestați interesul personal față de o persoană anume.
- Recunoașterea celuilalt ca egal. Nu numai dumneavoastră sunteți capabil/ă, destoinic/ă, cumsecade sau silitor/silitoare. Vorbiți de trăsăturile pozitive pe care le descoperiți la o persoană. Oricine este receptiv atunci când este vorba de o apreciere corectă.
- Fiți activ/ă și manifestați-vă disponibilitatea de a vă apropia de cineva. Nu așteptați ca persoana respectivă să vă abordeze. Preluați dumneavoastră inițiativa. Lansați o invitație la un pahar cu vin, la vizionarea unui film sau să faceți o plimbare. Nu folosiți un ton distant. Vorbiți despre trebuințele dumneavoastră, despre planurile de viitor, sau despre propria experiență. Dacă contactul s-a stabilit, mențineți-l în vigoare cu mici gesturi de atenție: oferiți persoanei respective o prăjitură sau aduceți-i un articol dintr-un ziar cu o temă care o interesează. Sunați-o de ziua sa de naștere și oferiți-i un fleac fără să existe o ocazie anume. Nu vă jenați în aceste circumstanțe să-i faceți cunoscut cât de mult contează pentru dumneavoastră orele petrecute împreună.

SECȚIUNEA D

INFERIORITATEA VALORICĂ ȘI CONȘTIINȚA DE SINE

Teste:

1. **Cum reacționați în cazul eșecurilor?**
2. **Vă rușinați ușor?**
3. **Sunteți o persoană vanitoasă?**
4. **Vă considerați o persoană neînțeleasă?**
5. **Aveți simțul umorului?**
6. **Îi induceți în eroare pe cei din jur?**
7. **Sunteți o persoană realistă?**
8. **Sunteți apreciat/ă corect?**
9. **Cum faceți față propriilor slăbiciuni?**
10. **Vă ofensați ușor?**

Interioritatea valorică și conștiința de sine

Este uluitor cât de puțin percepe un copil de 4-5 ani în condiții normale propria vulnerabilitate, cât este el de slab și de neputincios. Uneori lucrurile se prezintă altfel. Cu cât un copil este mai mic și neajutorat cu atât mai mari sunt proiecțiile sale fanteziste. Nici nu-l interesează cum arată transpunerea în realitate a enormităților sale. Pentru el totul este posibil. El se poate transpune aproape în orice rol. Indiferent dacă se vede în rolul unui erou temerar sau al unei prințese frumoase, în orice caz este superior, cu mult deasupra adversarilor săi imaginari.

Frontiera dintre fantezie și realitate este variabilă. Lumea animată și statică care învăluie un copil este adeseori o proiecție a proceselor sale interne.

În această etapă a vieții, denumită de experți și „vârsta magică", în care gândirea este dominată de reprezentări animistice și de aspirații, copilul nici pe departe nu se consideră ca fiind inferior. El se consideră natural, deschis și extraordinar. Încet-încet începe să-l preocupe adevăratele relații, care îl fac să întrebe: „Tati, dacă tu ești mai mare și mai gras decât mine, atunci de ce sunt eu întotdeauna mai puternic?"

Experiențele pe care le trăiește un copil pe parcursul dezvoltării sale îl ajută să părăsească gogoașa* narcisică în care se află, în favoarea unei viziuni conformă cu

* *Kokon* în textul original, respectiv învelișul din fire mătăsoase, în interiorul căruia se petrece transformarea larvelor unor insecte în nimfe.

realitatea înconjurătoare. Dacă transformarea „stratului de ozon" se face cu grijă, în doze mici, atunci toate fanteziile primei copilării vor fi înlocuite treptat, făcând loc unui sentiment stabil al propriei valori.

Experiențele traumatizante din primii ani de viață, ofensele, descurajările, înjosirile umilitoare și punitive îi aduc copilului mult prea devreme în fața ochilor vulnerabilitatea sa. Ca urmare, se instalează un sentiment general de supunere care afectează procesul psihic de creștere.

Copiii se deosebesc de adulți numai în modul de a gândi nu și în ceea ce privește sensibilitatea. Ei se supără la fel de ușor atunci când sunt ofensați și se rușinează când mândria le este rănită. De aici se desprinde concluzia privind importanța de a trata copiii cu tot respectul.

În funcție de perioada de dezvoltare în care este supus ofenselor, se instalează și atitudinea narcisistă a unui copil. Jignirile aduse în legătură cu formarea deprinderii de a se păstra curat, favorizează fixația fantasmelor de putere și neputință. Subaprecierile exagerate din faza în care unui copil îi face plăcere să se etaleze, conduc la instalarea unei timidități nevrotice, care îl aduc uneori pe acesta în situația de a se simți ridicol și total inferior. Și fiindcă un copil are prea puține posibilități în realitate de a-și corecta această autoimagine negativă, se poate lesne întâmpla ca ea să devină o fixație și să constituie baza pentru formarea personalității sale viitoare.

Este nu numai în natura copilului, ci și a adultului ca subordonarea reală sau pretinsa inferioritate valorică să fie compensate prin fantezii sau prin acțiuni specifice. Alfred Adler, întemeietorul psihologiei individuale, a atras atenția asupra unor asemenea mecanisme de compensare. Un exemplu elocvent în acest caz ni-l oferă gânditorul atenian Demostene care avea o deficiență de vorbire. Pentru a o corecta, el lua pietricele în gură și vorbea

pe faleza mării, în fața valurilor învolburate. Prin eforturile depuse a reușit să-și remedieze acest defect de vorbire, ajungând unul dintre cei mai mari oratori.

Acolo unde compensarea dă greș, individul caută un surogat, găsindu-și refugiul în plăcerea de a fantaza. Nu este deloc o întâmplare faptul că în cele mai multe visuri diurne se plăsmuiesc himere, având drept conținut, pe lângă sexualitate, și fantasme de grandomanie și ambiții de putere. Atunci când se produce o identificare cu imaginile fanteziste compensatorii conținutul reprezentărilor de grandomanie hotărăște comportamentul indivizilor. Acești oameni sunt îngâmfați, aroganți, trufași. Persoanele dogmatice, fanfaronii, escrocii și geniile „neînțelese" abordează un asemenea comportament pentru a compensa inferioritatea lor valorică reală sau presupusă.

Cum reacționați în cazul eșecurilor?

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE DE DEPLIN
1. Teama de a nu comite o greșeală îmi paralizează capacitatea creatoare;	①	②	③	④
2. Încerc să mă compar cu ceilalți pentru a-mi da seama cam pe unde mă situez;	①	②	③	④
3. Mă îndeletnicesc cu acele hobby-uri pe care le știu bine;	①	②	③	④
4. Nu are nici un sens să te împotrivești sorții;	①	②	③	④
5. Insuccesele sunt pentru mine ocazii pentru a mă mobiliza mai mult și a depune mai multe eforturi;	①	②	③	④
6. În sport sau când particip la un joc, important pentru mine este să fiu cel mai bun/cea mai bună;	①	②	③	④
7. Dacă nu înțeleg de prima dată o sarcină care mi se dă, încep să-mi pierd capul;	①	②	③	④
8. După un eșec nu fac nici un secret din deziluzia mea;	①	②	③	④
9. De cele mai multe ori caut vina la alții;	①	②	③	④
10. Îmi dovedesc întreaga capacitate în afara unei concurențe; fără a mă măsura cu alții;	①	②	③	④
11. În cazul unei dispute trebuie ca eu să am ultimul cuvânt;	①	②	③	④
12. În cazul meu victoriile și înfrângerile mențin cumpăna dreaptă;	①	②	③	④
13. Când cineva mă privește în timp ce lucrez, încep să mă crispez;	①	②	③	④
14. Când pierd într-o întrecere dreaptă, îl/o felicit pe învingător/învingătoare;	①	②	③	④
15. Mă aliez cu rivalii/rivalele pe care nu îi/le pot bate;	①	②	③	④
16. Nu-mi este prea greu să recunosc superioritatea altora;	①	②	③	④
17. În cazul unei nereușite nu înseamnă nici pe departe că sunt un ratat/o ratată;	①	②	③	④
18. Când ceva nu-mi reușește, găsesc imediat o explcatie potrivită pentru eșecul meu;	①	②	③	④
19. Mă simt adeseori inferior/inferioară fără ca să pot găsi un motiv;	①	②	③	④
20. Sunt conștient/ă că o victorie este trecătoare și că în curând poate să se transforme în opusul ei;	①	②	③	④
21. Când particip la un joc nu mă opresc decât după ce am câștigat.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	2	.....	3	.....
4	.....	5	.....	6	.....
7	.....	8	.....	9	.....
10	.....	12	.....	11	.....
13	.....	14	.....	15	.....
16	.....	17	.....	18	.....
19	.....	20	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Descurajatul

Din păcate, în cazul dumneavoastră teama față de un eșec a condus la instalarea unei imagini pesimiste față de lume. Vă comportați în unele situații de parcă ați fi perdantul înnăscut. Probabil că în copilărie ați fost mereu descurajat de persoanele semnificative care v-au stat în preajmă. Acele înfrângeri și decepții timpurii nu au trecut fără să lase urme. Astăzi vă îngrozește concurența celorlalți. De frica eșecului lăsați multe chestiuni neabordate. Pentru a preîntâmpina orice înfrângere ați bătut mereu în retragere. Păcat! Dacă nu mai încercați nimic, riscați să rămâneți de partea învinșilor.

Tipul B: Suveranul

Nereușitele nu îi ocolesc, cu siguranță, nici pe cei ca dumneavoastră. Sunteți convins/ă că viața este un *perpetuum mobile*. Cine astăzi se situează pe podiumul învingătorului, poate fi mâine în locul învinsului. Atitudinea dumneavoastră prudentă vă protejează, în cazul victoriei, de autosupraapreciere excesivă, iar în cazul înfrângerii de o

autocritică distructivă. Aveți însă nevoie de confruntarea cu alți oameni, de concurența lor, pentru a vă putea dezvolta corespunzător potențialul creativ. Din nereușite vă corectați erorile. Și fiindcă știți exact că nimeni nu a confiscat victoriile doar pentru sine, nu vă este deloc greu să recunoașteți meritele altora, atunci când ele sunt evidente.

Tipul C: Împovăratul de complexe

Dorințele dumneavoastră tainice de preamărire vă produc dificultăți în viață, în lupta cu nereușitele. Chiar și atunci când eșecul este evident căutați subterfugii cu care să vă amăgiți, că totuși ați câștigat. Adeseori oamenii care nu știu să piardă sunt dominați de sentimente de inferioritate. Ca urmare, ei caută tot timpul confirmarea, potrivit căreia sunt superiori. Este de presupus că vă aflați într-o stare de încordare, de vreme ce trebuie mereu să vă dovediți că sunteți cel mai bun/cea mai bună. Nu este cazul să vă investiți energiile în rivalități obscure și lupte pentru putere, ci să le canalizați în direcția stabilizării propriei personalități.

Ce trebuie să știți despre conceptul „eșec"

Am putea oare să ne bucurăm pe deplin de propriile reușite, dacă nu am cunoaște și gustul amar al înfrângerilor? Desigur, că nu! Trăirea victoriilor este legată de cunoașterea durerii. Oricât de dureroase ar fi înfrângerile, ele sunt totuși inevitabile și necesare, aducându-ne mereu în fața ochilor propriile noastre limite.

În viața unui om primele mari înfrângeri au loc foarte de timpuriu. Poate că vă mai amintiți de perioada în care dumneavoastră înșivă, copil fiind de 4-5 ani, vă manifestați dragostea față de părintele de sex opus și dorința de îndepărtare a părintelui de același sex. Oricare băiețel dorește la această vârstă ca mama să fie numai a lui și este

gelos pe tatăl său după cum și oricare fetiță rivalizează cu mama sa. Făcând o paralelă cu mitul antic al regelui Oedip, Freud a denumit această stare „îndrăgostire oedipiană". Dacă ea nu este rezolvată la timp, dă naștere complexului Oedip, caz în care, chiar și la vârsta adultă, dorința sexuală o reprezintă încă mama sau tatăl. Acesta este și motivul pentru care multe simptome nevrotice sau tulburări sexuale se datorează complexului Oedip.

În cazurile normale, copilul se împacă cu gândul că, în rivalitatea cu părintele de același sex, el este „învinsul". De aceea va renunța la împlinirea dorințelor sale oedipiene și se va identifica cu rivalul său inițial. Așa începe viața amoroasă a fiecărui individ, și anume cu o înfrângere dureroasă - o înfrângere care demonstrează că dorințele instinctuale trebuie ținute în frâu. Cel care, ca și regele Oedip, acceptă această înfrângere - castrarea atotputerniciei sale puerile - devine „văzător". Devine înțelept. Cel puțin o dată în viață trebuie să se împace cu poziția „secundă", pentru ca mai târziu să cucerească primul loc.

Cine vrea să cârmuiască trebuie să știe să slujească*. Desigur, în teorie acest deziderat pare mult mai simplu decât în practică.

Înfrângerea, care ne cauzează atâta suferință, este tocmai aducerea aminte a perioadei copilăriei, în care exista cineva mai puternic, mai tare și mai deștept decât noi.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Recunoașteți o înfrângere! Numai și faptul de a mărturisi acest lucru poate să vă ajute să treceți peste obstacol.
- Chiar și atunci când este dureros, încercați să aflați ce învățăminte se pot trage dintr-o înfrângere.
- Un eșec peste care s-a trecut și a fost depășit înseamnă întotdeauna un spor de putere.

* Sintagmă aparținând lui Isus care îi învață pe ucenicii Săi: „Cel mai mare dintre voi, să fie ca cel mai mic; și cel ce cârmuiește, ca cel ce slujește". (Evanghelia după Luca 22.26).

Vă rușinați ușor?

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Adeseori mă simt abandonat/ă și singur/ă;	①	②	③	④
2. Prea puțin mă interesează ce spun alții despre mine;	①	②	③	④
3. Nu cunosc ce înseamnă plictiseala;	①	②	③	④
4. De teamă să nu fac ceva greșit nu încerc multe lucruri;	①	②	③	④
5. Într-un cerc de prieteni am grijă să se creeze atmosferă;	①	②	③	④
6. Mă pun și în situații, în care nu îmi face deloc plăcere;	①	②	③	④
7. Când intru într-un local, am adeseori impresia că toate privirile se îndreaptă spre mine;	①	②	③	④
8. Cred că aș fi un bun pedagog/dascăl;	①	②	③	④
9. Puținii oameni pe care îi cunosc îmi sunt inferiori;	①	②	③	④
10. Mă interesează tot ceea ce este nou;	①	②	③	④
11. Încerc să nu fiu bătător la ochi nici la bine nici la rău;	①	②	③	④
12. De cele mai multe ori sunt destins/ă și echilibrat/ă;	①	②	③	④
13. Cu greu suport tăcerea;	①	②	③	④
14. Dacă aș putea, aș trece cu buretele peste multe;	①	②	③	④
15. Cred că sunt luat/ă în serios de cei din jur;	①	②	③	④
16. Amintirile neplăcute le șterg imediat din minte;	①	②	③	④
17. La cinematograf sau la teatru prefer locurile din margine;	①	②	③	④
18. Vorbesc mai tare decât ceilalți;	①	②	③	④
19. Adeseori viața mi se pare fără sens și searbădă;	①	②	③	④
20. Dorm dus/neîntors*;	①	②	③	④
21. Când sunt prezentat/ă unei persoane importante mă comport ca și când aș fi egalul său.	①	②	③	④

* *Ich schlafe wie ein Murmeltier* în textul original, ca o marmotă.

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	2	.....	3	.....
4	.....	5	.....	6	.....
7	.....	8	.....	9	.....
11	.....	10	.....	13	.....
14	.....	12	.....	16	.....
17	.....	15	.....	18	.....
19	.....	20	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Mustrări de conștiință*

Nici o problemă - vă rușinați din orice fleac. Teama de situații penibile vă aduce uneori în starea să vă dispară tot cheful de viață. O știți și dumneavoastră foarte bine. Ceea ce nu știți, însă, este faptul că nu vă rușinați față de alții, ci de dumneavoastră înșivă. Critica altora, de care vă temeți, corespunde reproșurilor pe care vi le faceți și singur. Involuntar, fără să vă dați seama, observați și comentați permanent absolut ceea ce faceți. Nu este de mirare că după aceea vă crispați. Ar trebui să inversați acea zicală înțeleaptă: „Întâi gândește și apoi acționează". Acționați la început cu calm, fără să vă crispați. Veți observa curând cât de neîntemeiat a fost acel sentiment de sfiiciune și cât de binefăcător și de relaxant va fi să renunțați temporar la autocontrol și la starea de încorsetare.

* *Gewissenswurm* (poetic) în textul original.

Tipul B: Investigatorul

Rușinea puerilă vă este străină. Știți cine sunteți și ce vreți. Și ceea ce este mai important este că vă luați în serios. V-a reușit de minune să vă învingeți inferioritatea puerilă și să vă transformați într-o persoană matură. Nu aveți mustrări de conștiință și ea vă este un sfătuitor de nădejde. Dacă vă autoblamați uneori, știți cum să vă încurajați mai apoi. Felul de a fi degajat, echilibrat are un efect molipsitor asupra celorlalți. Oriunde ați fi, știți să aplanați momentele tensionate. Și fiindcă în adâncul sufletului nu aveți nimic de ascuns, treceți cu nonșalanță peste situațiile penibile, în fața cărora alții ar capitula. Dacă este vorba de lucruri noi, vă sare în ajutor sinceritatea și obiectivitatea de care ați dat mereu dovadă.

Tipul C: Tigrul în arenă

Sunteți ferm convins/ă că termenul rușine nu își găsește loc în vocabularul dumneavoastră. Și nu vă înșelați. Este adevărat că, în general, vă manifestați zgomotos și cu mult aplomb, lăsând impresia că nu cunoașteți „jena". Este motivul pentru care într-o societate deveniți punctul central. Dar aparențele înșală, întrucât în adâncul inimii sunteți o persoană sfioasă, tulburată. Conform devizei „atacul este cea mai bună apărare" ieșiți mereu în față. Sunteți un maestru în a vă dribla nesiguranța. Prea bine nu vă simțiți după aceea și de o autentică dezinvoltură nici nu poate fi vorba. De exemplu, tăcerile prelungite devin pentru dumneavoastră momente penibile care vă intensifică încordarea până la insuportabil. Distanțați-vă puțin! Și mai cu seamă încercați, ca prin autoanaliză, să descoperiți care sunt sentimentele pe care aveți tendința să le camuflați prin afișarea unei siguranțe de sine exagerate.

Ce trebuie să știți despre conceptul „rușine"

Există rușine și rușine. Rușinea „sănătoasă" indică limitele unui ins și are rol de autoreglare, pentru o mai bună adaptare la diferitele situații cu care se confruntă. Rușinea sănătoasă favorizează dezvoltarea personalității, ea stimulează strângerea de informații din care se trag învățăminte. O persoană cu un sentiment al rușinii normal conturat spune despre sine: „sunt așa cum trebuie* și îmi cunosc limitele". Un simț al rușinii demolator pune permanent individul în conflict cu el însuși, situație în care percepția despre sine este total negativă, fapt care îl face să resimtă un sentiment de inferioritate valorică care îl determină să se considere că „nu sunt așa cum ar trebui".

Primele manifestări ale sentimentului rușinii normale apar începând cu luna a 15-a de viață. În această fază de dezvoltare copilul învață să-și stăpânească sfincterele, considerat ca fiind criteriu al antrenamentului de a se păstra curat. Dezvoltarea sistemului muscular îi permite să stea în picioare, să meargă și să-și mențină echilibrul. A sosit timpul „marilor călătorii exploratorii".

În această etapă a vieții, copilul duce la gură tot ce găsește, și pentru a cunoaște, vrea să facă totul „după capul lui", devenind furios atunci când nu-i reușește ceva. O atitudine protectoare, afectuoasă și plină de înțelegere din partea părinților îi va permite micuțului să se pună la încercare, să cunoască ce înseamnă înfrângerea și accesul de furie, fără ca persoana semnificativă din preajma sa să-l priveze de dragoste. În aceste circumstanțe este posibilă dezvoltarea și instalarea unui sentiment sănătos al rușinii. Dacă persoanele semnificative cele mai apropiate au ele însele probleme cu sentimentul

* *Ich bin okay* în textul original cu sensul de a fi în regulă, în ordine.

rușinii, atunci acestea nu-i vor da copilului un feedback* pozitiv corespunzător, și nu îi vor confirma sentimentele și corporalitatea sa.

Fără această reflectare prin persoana semnificativă cea mai importantă se poate dezvolta un sentiment al rușinii devastator. Din acest moment copilul se va rușina de toate dorințele, instinctele și în cele din urmă chiar de propriul corp. Rușinea devine un nucleu central care influențează negativ concepția față de viață și desigur sexualitatea.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Cercul vicios al rușinii devastatoare poate fi întrerupt dacă în mod conștient identificați acea convingere potrivit căreia vă tot spuneți că „sunt neinteresant/ă; sunt urât/ă; sunt plictisitor/plictisitoare; sunt imperfect/ă.
- Confruntați această dispoziție interioară negativă cu argumente pozitive („am totuși și multe calități deosebite; știu să ascult cu atenție pe toată lumea").
- Dacă vă necăjește un cusur trupesc, luați atitudine față de pretinsele slăbiciuni corporale. Așezați-vă cât mai des în fața oglinzii și priviți cel puțin 10-15 minute acea zonă a corpului de care vă rușinați.
- Adresați-vă acelei părți care vă necăjește. De exemplu: „Voi sunteți, totuși, niște picioare bune, căci mă purtați prin viață".

* Cibernetica a scos în evidență însemnătatea principiului reacției inverse (*feedback* - negativ sau pozitiv) pentru controlul eficienței unei acțiuni, pentru asigurarea corectării unei acțiuni în scopul atingerii unui obiectiv propus.

Sunteți o persoană vanitoasă?

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Adeseori mă gândesc ce impresie fac asupra celorlalți;	①	②	③	④
2. În profesia mea mă țin la curent;	①	②	③	④
3. Adeseori mă visez gol/goală sau sumar îmbrăcat/ă;	①	②	③	④
4. Când în societate cineva este îmbrăcat/ă ca mine îmi strică toată seara;	①	②	③	④
5. Mi-ar face mare plăcere să-l pot blama în public pe starul care devine punctul de atracție într-o societate;	①	②	③	④
6. Mă preocup să fiu pe placul partenerei mele/ partenerului meu;	①	②	③	④
7. Îmi manifest superioritatea față de cei care, din punct de vedere social, îmi sunt inferiori;	①	②	③	④
8. Când la o petrecere trebuie să țin un mic toast, mi se taie respirația;	①	②	③	④
9. Chiar și atunci când aspectul meu contează, nu pun mare preț pe faptul de a fi în pas cu moda*;	①	②	③	④
10. Chiar și o critică ușoară o consider ca pe o umilință;	①	②	③	④
11. Nu trec pe lângă nici o oglindă fără să mă uit în ea;	①	②	③	④
12. Cei mai mulți oameni sunt prea superficiali pentru a putea să-mi aprecieze calitățile;	①	②	③	④
13. Când sunt gata de plecare uit de multe ori să arunc o ultimă privire în oglindă;	①	②	③	④
14. Îndată ce sunt remarcat/ă, încerc să fac o impresie bună**;	①	②	③	④
15. Pur și simplu nu iau în seamă slăbiciunile altora;	①	②	③	④
16. Țin cont de fiecare detaliu al îmbrăcămintei mele;	①	②	③	④
17. Dacă descopăr un cusur la îmbrăcămintea mea nu mă mai gândesc la altceva;	①	②	③	④
18. Faptul că îmbătrânesc nu mă îngrijorează prea mult;	①	②	③	④
19. Adeseori îmi fac griji asupra felului cum arăt;	①	②	③	④
20. Eleganța decentă impune respect;	①	②	③	④
21. Cunosc puțină lume care să fie deasupra mea.	①	②	③	④

* *im Modetrend liegen* în textul original.
** *sich in Szene setzen* în textul original.

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	2	.....	3	.....
4	.....	6	.....	5	.....
7	.....	9	.....	8	.....
11	.....	13	.....	10	.....
14	.....	15	.....	12	.....
16	.....	18	.....	17	.....
19	.....	20	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: „Aparențele contează“

Sunteți o persoană foarte vanitoasă și nu faceți nici un secret din această trăsătură. Vă simțiți bine cu adevărat doar atunci când plecați de acasă dichisit/ă ca „o perfectă operă de artă“. În viața cotidiană vă faceți permanent griji în privința impresiei pe care o produceți asupra celorlalți. Nu scăpați niciodată ocazia de a fi în centrul atenției*. Deviza călăuzitoare este „a vedea și a fi văzut/ă“. Vă încântă ideea că sunteți invidiat/ă de alții. Dacă într-o situație, vă simțiți superior/superioară, nu încercați să mascați această satisfacție. Va trebui să mai reflectați în sensul că este cam hazardată ideea de a vă preocupa în exclusivitate pe felul cum arătați. Va trebui să acordați mai multă atenție valorilor interioare.

Tipul B: Efect la a doua privire

Și pe dumneavoastră vă preocupă impresia pe care o produceți, dar acest aspect nu este un resort al vanității. În

* *im Scheinwerferlicht ergattern* în textul original.

ceea ce privește moda, opțiunile se îndreaptă spre eleganța eternă, nesupusă schimbărilor datorate timpului. Ca și celor mai mulți oameni, și dumneavoastră vă place să fiți admirat/ă. Dar nu cu orice preț. Considerați că persoanele care se înghesuie cu forța în prim plan sunt de-a dreptul ridicole. Nu aveți nevoie să atrageți atenția asupra dumneavoastră cu mare „tam-tam" - ci seduceți prin competență și cunoaștere. De aceea nici nu găsiți de cuviință să ieșiți în evidență pe seama altora. Problema îmbătrânirii nu vă îngrijorează și aveți înțelepciunea, socotind că viața înseamnă ceva mai mult decât tinerețe și frumusețe.

Tipul C: „Eu sunt eu"

Personal nu vă considerați un vanitos/o vanitoasă și cu toate acestea sunteți. De aceea - sau poate tocmai de aceea - aveți greutăți în a da frâu liber revendicărilor narcisiste. Nu este de mirare că vă displac peroanele vanitoase, dar în realitate v-ar plăcea să fiți ca ele. Infatuarea dumneavoastră, atitudinea de superioritate este reacția unui sentiment profund de inferioritate.

Datorită faptului că vi se dă prea puțină atenție și considerați că nu sunteți suficient de admirat/ă, îi invidiați pe aceia care, radiind, se află în centrul atenției. Încercați să fiți mai realist/ă și mai conștient/ă de faptul că se poate păși pe scena vieții cu mai puțină teamă.

Ce trebuie să știți despre conceptul „vanitate"

„Oglindă, oglinjoară cine este cel mai frumos/cea mai frumoasă din țară?" Puțini oameni ar putea afirma că această întrebare îi lasă rece. Pentru marea majoritate a lor, felul cum arată constituie atributul cel mai important, chiar dacă nu le este ușor să recunoască acest lucru.

În toate timpurile și culturile, femeile și bărbații și-au scos în evidență, prin machiaj sau îmbrăcăminte corespunzătoare, aspectul exterior. Chiar și atunci când doi oameni se îndrăgostesc la prima vedere, aspectul exterior joacă un rol considerabil, deloc de neglijat. Eroul din antichitate Narcis se îndrăgostește de propria imagine oglindită, devenind de atunci simbolul vanității, al dragostei de sine.

Sprijinindu-se pe mitul antic, psihologia denumește „narcisism" dragostea de sine, egocentrismul și vanitatea. Persoanele narcisiste sunt preocupate doar de ele însele, capacitatea lor de relaționare fiind adeseori scăzută.

Comportamentul narcisist aparține unei perioade normale de dezvoltare. Între vârsta de 3-5 ani se află etapa de vârf a narcisismului. În această fază copiii își supraestimează valoarea, puterea și capacitățile. Pretenții de genul „eu sunt mai mare decât tine/eu știu mai bine decât tine/eu sunt mai puternic decât tine/eu sunt mai frumos decât tine" sunt expresii caracteristice pentru această vârstă. Și este bine că se întâmplă așa, întrucât comportamentul narcisist îl protejează pe copil, ferindu-l să nu cadă prea de timpuriu pradă realității dezamăgitoare. Pentru propria lor orientare, copiii au nevoie, în această etapă de dezvoltare, de admirație și de lauda părinților. O educație lipsită de respect, având tendința de a-l face să se simtă mic și neputincios și să se rușineze, lezează narcisismul unui copil pe termen lung și împiedică formarea unui sentiment corect al propriei valori. Jignirile timpurii au urmări ulterioare în viață, putând conduce la grandomanie, timiditate sau rușine excesiv de pronunțată.

Pentru tulburările narcisiste sunt tipice următoarele simptome: sentimentul deșertăciunii, vidul interior, egocentrismul, angoase exagerate, vorbitul în public, teama de a roși, tendința de subapreciere a altora, un sentiment diminuat al dragostei, disponibilitate accentuată față de crize de mânie și vanitate.

Într-un sens exagerat, persoanele vanitoase îi folosesc pe cei din preajmă drept oglinzi în care își proiectează chipurile. Dacă ele se consideră grozave, atunci și mediul ambiant trebuie să le reflecte grandomania. Dacă se tem ca nu cumva în locul impozanței lor să le fie reflectate slăbiciunile, atunci evită în mod vădit orice privire în oglindă și se dau la o parte din calea acestui obiect.

În spatele fațadei se află multe angoase, ca reacție a unor revendicări narcisiste, având sediul în inconștient. Să ne gândim la persoanele care, la teatru, vor să ocupe locul din marginea rândului, de teama ca nu cumva în timpul spectacolului să fie nevoite să părăsească sala pentru anumite nevoi fiziologice. Dacă ar sta în mijlocul rândului „toată lumea s-ar uita la ele" când se ridică și atunci scena s-ar muta subit în sala de spectacol.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Scrieți pe o hârtie care sunt trăsăturile dumneavoastră de caracter valoroase.
- Subliniați-le pe cele adevărate, fără a exagera.
- Încercați să acceptați și meritele altora și să adoptați o atitudine amabilă față de persoanele respective.
- Lupta permanentă pentru a face o impresie de suprafață duce la înstrăinarea de sine.

Vă considerați o persoană neînțeleasă?

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Când sunt criticat/ă am tăria să-mi recunosc greșelile;	①	②	③	④
2. Situațiile bune și cele rele țin cumpăna dreaptă în cazul meu;	①	②	③	④
3. Cei mai mulți oameni nu fac două parale și nu merită să-ți faci de lucru cu ei;	①	②	③	④
4. Nu-mi este greu să spun celorlalți în față lucrurile neplăcute;	①	②	③	④
5. În condiții mai bune aș fi putut ajunge mult mai departe;	①	②	③	④
6. Am înțelegere față de lipsurile și greșelile altora;	①	②	③	④
7. La începutul unei relații îmi arăt întotdeauna numai părțile bune;	①	②	③	④
8. Sunt întotdeauna de partea adevărului, chiar și atunci când acesta îmi cauzează;	①	②	③	④
9. Pe plan profesional simt că am chemare pentru altceva;	①	②	③	④
10. Departe de mine gândul de a-mi ascunde lipsurile față de cei din jur;	①	②	③	④
11. Dacă cineva gândește urât despre mine, aceasta nu-mi provoacă insomnii;	①	②	③	④
12. Dacă prietena mea/prietenul meu vrea ceva de la mine să mi-o spună;	①	②	③	④
13. Indiscutabil, în multe situații îmi spun „și eu aș fi putut să fac asta";	①	②	③	④
14. În visele diurne îmi închipui că port discuții contradictorii cu alții, în care eu ies învingător/ învingătoare;	①	②	③	④
15. Când mă aștept la un avantaj, rămân deceptionat/ă;	①	②	③	④
16. Nu fac parte din categoria celora care se înghesuie să iasă în față;	①	②	③	④
17. Părțile mele bune nu le văd decât puțini oameni;	①	②	③	④
18. Mă pronunț asupra unui subiect, doar atunci când sunt absolut sigur/ă;	①	②	③	④
19. Îmi cunosc limitele;	①	②	③	④
20. Multe din așa-zisele genii nu merită atenția care li se acordă;	①	②	③	④
21. Ceea ce gândesc eu cu adevărat, nu privește pe nimeni.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	2	.....	3	.....
6	.....	4	.....	5	.....
8	.....	7	.....	9	.....
10	.....	11	.....	12	.....
13	.....	15	.....	14	.....
16	.....	19	.....	17	.....
18	.....	21	.....	20	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Modestul

Sunteți o persoană deschisă, echilibrată, așa încât nu este greu să fiți apreciat/ă la justa valoare. Respingeți orice fel de aparențe. Câteodată cam exagerați cu modestia și felul sincer de a fi. Fiecare om se simte uneori subapreciat. Nu s-ar putea cumva să fie vorba de o ambiție tainică de mărire, pe care însă o tăgăduiți, tocmai fiindcă vă rușinați a o recunoaște? Nu aveți nici un motiv. Dorința de afirmare, de recunoaștere și de confirmare nu sunt indecente, ci constituie trebuințe fundamentale, firești ale omului. Oricum, pentru ceilalți este o mare plăcere să fie prieteni cu o persoană previzibilă ca dumneavoastră.

Tipul B: Realistul

În principiu, nu vă considerați neînțeles/neînțeleasă. Știți cu exactitate cine sunteți și vă cunoașteți atât minusurile cât și calitățile **forte**. Uneori vă supraevaluați, dar cine dintre noi nu face când și când acest lucru? Unul dintre punctele dumneavoastră **forte** este, fără îndoială, simțul profund al realității. Chiar și atunci când este vorba

de autoapreciere știți să departajați între dorință și realitate. Dacă uneori cineva nu vă bagă în seamă, nu vă deranjează aceasta. Dispuneți de suficient simț al valorii de sine pentru ca, la nevoie, să corectați părerile celorlalți despre dumneavoastră. Uneori vă țineți atu-urile complet acoperite și savurați momentul când ceilalți își fac o imagine complet falsă despre dumneavoastră.

Tipul C: Neînțelesul

Nu vă este deloc ușor. Fiindcă în general vă considerați neînțeles/neînțeleasă, subapreciat/ă și țintind spre mărire, vă declarați nemulțumirea și adeseori vă mâniați pe soartă. Numai în visele diurne plăsmuiți himere și vă simțiți cel/cea mai mare și mai tare. Tocmai fiindcă vă considerați un neînțeles/o neînțeleasă, aveți tendința de a subaprecia meritele altora. Fantasmele de megalomanie sunt cauzele stărilor în care vă simțiți neînțeles/neînțeleasă. Originea lor trebuie căutată, mai cu seamă, în jignirile îndurate în prima copilărie. Nevoia exagerată de a ieși în evidență este o încercare de a atenua înjosirile suferite. Vă veți simți luat/ă în seamă de ceilalți doar atunci când și dumneavoastră înșivă vă veți acorda mai multă atenție.

Ce trebuie să știți despre conceptul „neînțeles"

Discreditările, descurajările și umilințele îndurate în copilărie, alimentează dorința individului de a arăta la toată lumea cine este el de fapt. Din păcate, aceste fantezii ambițioase sunt cu ușurință contrazise de realitatea crudă de zi cu zi. Și în acest fel se ajunge dintr-un pretins geniu la un geniu neînțeles. Geniile neînțelese nu pot realiza pur și simplu faptul că modelul imaginii dorite nu corespunde propriilor posibilități reale. Pentru a menține falsa

grandoare trebuie evitată concurența altora. Urmarea logică este fuga de realitate.

Nu este de mirare, așadar, că geniile neînțelese se postează „în afara" concurenței, pentru ca ulterior să poată afirma că și ele ar fi știut totul la fel de bine, având întotdeauna la îndemână și un subterfugiu potrivit. Pur și simplu ele consideră insuportabilă ideea de a nu fi atât de grozave pe cât ar dori să fie. Fiecare înfrângere reală constituie o nouă dovadă a inferiorității lor valorice.

Se poate întâmpla și situația inversă, când o persoană, de teama criticii sau a blamării, dând dovadă de o pretinsă sinceritate, să se facă „mai mică", subestimându-se. Aceasta este o formă de autoprotecție, prin care persoana respectivă se protejează contra atacului celorlalți, luând-o înainte. Autocritica excesivă față de propriile lipsuri, sau absența acesteia este un indiciu care denotă o deficiență a sentimentului valorii de sine.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Dacă și dumneavoastră sunteți o persoană neînțeleasă, reflectați față de cine încercați să vă ascundeți slăbiciunile.
- Mergeți înapoi pe firul vieții și găsiți momentul de când ați început să vă negați slăbiciunile.
- Gândiți-vă cu ce persoană erați în competiție la acea vreme. Mai este cazul și acum*? Aveți idee față de cine trebuie și astăzi să arătați cât sunteți de bun/ă?
- Sau poate, dimpotrivă, aveți tendința de a vă face autocritica tot timpul?
  Stabiliți de ce sunteți în taină atât de mândru/mândră?
- Arătați-vă deschis calitățile și etalați-le față de ceilalți.
- Încrederea în sine sănătoasă, nu are nimic comun cu lauda de sine trufașă.

* *Funkt (presc. de la funktionieren) es schon?* în textul original.

Aveți simțul umorului?

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Sunt mai sensibil/ă la critică decât alții;	①	②	③	④
2. Sunt o fire neliniștită;	①	②	③	④
3. Mă distrez pe furiș de slăbiciunile altora;	①	②	③	④
4. Pentru mine nu există nimic mai rău decât a-ți bate joc de alții;	①	②	③	④
5. Îmi fac ușor inimă rea;	①	②	③	④
6. Încerc să-mi închipui cum erau copii oamenii care mă jignesc și care sunt motivele care le-au hotărât biografia;	①	②	③	④
7. Multe lucruri pe care unii le găsesc amuzante, pe mine nu mă fac să râd;	①	②	③	④
8. Când mi se atrage atenția că m-am ambalat într-o discuție, pot să fac haz de mine;	①	②	③	④
9. În școală făceam parte dintre copiii care îi tachinau pe ceilalți;	①	②	③	④
10. Zâmbesc pe sub mustață de slăbiciunile mele;	①	②	③	④
11. Am tendința răutăcioasă să mă bucur de necazul altuia;	①	②	③	④
12. Îmi face plăcere să mă distrez într-un cerc de oameni unde se spun bancuri;	①	②	③	④
13. Chiar și atunci când nu mai vreau să fiu supărat/ă îmi vine greu să accept împăcarea după o jignire;	①	②	③	④
14. Situațiile tensionate le trec adeseori făcând o constatare plină de umor;	①	②	③	④
15. În relațiile cu ceilalți oameni pot fi plină de înțelegere și toleranță fără nici o problemă*;	①	②	③	④
16. Mă miră faptul că unii nu știu de glumă;	①	②	③	④
17. Când, datorită stângăciei mele, fac pe câte cineva să râdă, aș dori mai bine să intru în pământ;	①	②	③	④
18. Umorul înseamnă să nu-ți pierzi firea nici în situații grele;	①	②	③	④
19. Uneori când râd am impresia că mă crispez;	①	②	③	④
20. Dacă cineva mă ofensează, recurg la o glumă bună pe seama acestui incident;	①	②	③	④
21. Arareori iau lucrurile în serios.	①	②	③	④

* *ohne Wenn und Aber*, în textul original.

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
2	.....	1	.....	6	.....
3	.....	4	.....	8	.....
9	.....	5	.....	10	.....
11	.....	7	.....	14	.....
12	.....	13	.....	15	.....
16	.....	17	.....	18	.....
21	.....	19	.....	20	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Păcălici*

Felul în care înțelegeți dumneavoastră umorul vă predestinează, ca în viață să interpretați rolul lui Păcălici. Vă prinde extraordinar de bine rolul de mucalit. Cu verva dumneavoastră puteți ține trează întreaga asistență. Dar, acest gen de umor, conține și o notă de ostilitate. Poate că nu vă dați seama ce mult vă distrați pe seama altora, luându-i în tărbacă, ca mai apoi să vă mirați că nu ați fost înțeles și nimeni nu face haz de gluma respectivă. Atitudinea aceasta de a nu lua ține cont de nimeni și de nimic - în afară de propria persoană - și nevoia de a găsi un țap ispășitor, care să poată fi luat în derâdere, demonstrează existența unor trăsături agresive a personalității. Mai reflectați asupra acestor aspecte și asupra faptului, că umorul adevărat nu jignește niciodată pe nimeni.

* *Der Kasperl* în textul original, păpușă marionetă, măscărici, Păcală, erou din basme.

Tipul B: Abătutul

Evenimentele legate de biografia dumneavoastră v-au adus în situația în care v-a pierit cheful de a râde. Nu faceți haz în nici o împrejurare. Dimpotrivă. Vă ofensați ușor și vă trebuie mult timp pentru a vă împăca din nou cu cineva. Voioșia este pentru dumneavoastră un cuvânt străin. Fiecare cuvânt este cântărit pe toate fețele și totul este luat în serios. Și fiindcă nu știți ce înseamnă autoironia, nu este de mirare, că intrați în panică atunci când uneori se face haz de dumneavoastră - considerând aceasta ca fiind lucrul cel mai rău care vi se poate întâmpla. Deveniți ridicol mai ușor decât oricine. Străduiți-vă să înțelegeți marea artă a umorului și totul vi se v-a părea mult mai ușor.

Tipul C: Maturul

Umorul dumneavoastră degajă bunăvoință, blândețe și o anume filosofie a vieții. Acest gen de umor sănătos îl dețin doar oamenii cumpătați care se află într-un echilibru constant față de urcușurile și coborâșurile vieții. Lor nu le este deloc greu să facă haz de ei înșiși atunci când au făcut o gafă. Acest gen de umor vă permite să-i tratați pe ceilalți semeni cu sinceritate și cu încredere. Știți că nu sunteți mai bun/ă decât marea majoritate a oamenilor, de aceea doar zâmbiți pe sub mustăți de slăbiciunile altora, fără să fiți răutăcios sau bucuros față de necazurile altora. Dumneavoastră vi se potrivește sintagma: „Umorul este atunci când totuși se râde".

Ce trebuie să știți despre conceptul „umor"

Probabil că lui Sigmund Freud i-a venit ideea de a se ocupa în mod științific de cuvântul de spirit*, datorită

* *Der Witz* în textul original.

râsului stârnit în rândul studenților, cu ocazia prelegerilor sale privind interpretarea viselor. Freud vedea efectul unui cuvânt de spirit în tensiunea a două forțe care acționează în inconștient, respectiv în blocarea lor reciprocă. Sursa energiei psihice, degajată prin râs, se bazează pe descărcarea unor pulsiuni și pe refularea lor. De aceea nucleul central al cuvântului de spirit se sprijină pe „tendința de a economisi" energia inhibatorie. Ea constă în condensarea conținutului și a vorbelor pentru „economisirea" energiei inhibatorii.

Treapta preliminară a cuvântului de spirit este jocul: La învățarea limbii copilul capătă deprinderea de a folosi liber cuvintele, de a comunica ușor cu cei din jur, punându-se astfel bazele formării simțului limbii - temelia concretă a gândirii. Îndată însă ce rațiunea unui joc începe să fie percepută ca fiind un „nonsens", apare în locul lui cuvântul de spirit, respectiv gluma. Plăcerea pe care o oferă, rezultă din suprimarea inhibiției interne. Cuvântul de spirit se bazează pe inhibiție sau pe rezistențe interne, în vreme ce umorul este descoperit prin diferite procedee de transfer și presupune o risipă de sentimente economisite. Există diferite genuri de comic. Să ne gândim la comicul unor mari maeștri ai genului precum Lariot, Woody Allen, Laurel și Hardy sau Gerhard Polt. Lor le este comună o singură trăsătură importantă a comicului: Capacitatea de a recunoaște absurdul unei situații, față de care nu se dau bătuți (risipă de sentimente economisite), luând-o în derâdere. Posibilitatea de a „privi din afară", ca să spunem așa, constituie premisa pentru a înțelege absurdul vieții.

Nimeni nu se naște cu simțul umorului. Sugarul este o făptură instinctuală, nu are pic de umor și în cele din urmă nu are capacitatea de a judeca. Abia cu timpul, pe măsură ce crește, începe să i se dezvolte simțul umorului.

Multora le este ușor să-i considere pe ceilalți ca fiind comici sau absurzi, dar atunci când este vorba de ei înșiși, lucrurile se complică, și le este foarte greu să-și

recunoască propria absurditate. Cel care a reușit acest lucru, deține piața înțelepților*: un om plin de umor vede lumea și pe sine într-o altă perspectivă, mult mai largă. El este flexibil, spontan, plin de înțelegere și modest. A avea simțul umorului mai înseamnă și a deține cunoștințe cuprinzătoare privind existența umană.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Umorul fiind o însușire specific umană este legată de personalitatea individului. Umorul nu se învață precum înotul, dar prin străduanie se poate dobândi plăcerea generată de cuvântul de spirit și de a fi spiritual.
- Încercați să detensionați situațiile critice, folosindu-le ca pe o posibilitate din care să învățați ceva în viitor.
- Nu priviți o situație personală numai dintr-o lumină greșită, sumbră plină de regrete**, ci analizați evenimentul cu detașare, precum ar face-o cineva din afară.
- Acest fel nou de a vedea lucrurile vă va permite să abordați cu mai multă ușurință și cu umor o situație neplăcută.

* *Der Stein der Weisen* în textul original.
** *durch die „leidvolle Brille"* în textul original.

Îi induceți în eroare* pe cei din jur?

Chestionar

	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Nimic nu mă afectează cu adevărat;	①	②	③	④
2. Nu folosesc niciodată maxime ale marilor gânditori, fără să le menționez numele;	①	②	③	④
3. Am tendința de a mă subestima;	①	②	③	④
4. Nu-mi este greu să-i impresionez pe ceilalți;	①	②	③	④
5. Arareori reușesc să mă situez într-o lumină favorabilă;	①	②	③	④
6. Chiar și ceea ce este ieftin poate fi frumos;	①	②	③	④
7. Când într-un cerc trebuie să spun un banc, devin confuz/ă;	①	②	③	④
8. Știu cu exactitate cum trebuie să mă comport pentru a face impresie;	①	②	③	④
9. Consider că oamenii care se înghesuie să fie în prim plan sunt ridicoli;	①	②	③	④
10. Sunt pe deplin mulțumit/ă cu poziția mea socială;	①	②	③	④
11. Când am succes, mă bucur să fiu admirat/ă de ceilalți;	①	②	③	④
12. Nu contează cum ești, ci contează cum te apreciază ceilalți;	①	②	③	④
13. Calitățile mele sunt neglijate de cei mai mulți;	①	②	③	④
14. Când sunt privit/ă, încerc să fac o impresie favorabilă;	①	②	③	④
15. Consider că persoanele care pun mare accent pe aspectul lor sunt superficiale;	①	②	③	④
16. Nu găsesc că este nepotrivit să ies în evidență dacă într-o societate mi se ivește acest prilej;	①	②	③	④
17. Succesul profesional depinde de cunoștințele acumulate și de siguranța de sine și mai puțin de noroc;	①	②	③	④
18. Încerc un sentiment de superioritate atunci când cuvintele străine pe care le folosesc, nu sunt înțelese;	①	②	③	④
19. Discut numai despre chestiuni pe care le înțeleg cu adevărat;	①	②	③	④
20. Oamenii care se consideră că sunt ceva mai buni, ar trebui să se rușineze până în măduva oaselor;	①	②	③	④
21. În relațiile cu ceilalți pun mare preț pe onestitate.	①	②	③	④

* *bluffen* în textul original, cu sensul de simulare a unor lucruri neadevărate.

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
3	.....	2	.....	1	.....
5	.....	6	.....	4	.....
7	.....	10	.....	8	.....
9	.....	11	.....	12	.....
13	.....	17	.....	14	.....
15	.....	19	.....	16	.....
20	.....	21	.....	18	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Prefăcutul

Nu aveți pic de înclinație către fanfaronadă - forța dumneavoastră constă în bagatelizare. Deși în taină ați vrea să fiți în centrul atenției, vă temeți să ieșiți la lumina rampei, și vă este greu să vă etalați deschis calitățile. Nu este de mirare că îi bagatelizați pe cei care reușesc să-și satisfacă nestingherit ambiția de afirmare. Este și motivul pentru care, de cele mai multe ori, desconsiderăm la ceilalți acele calități pe care noi înșine nu le avem. În principiu, îi invidiați pe ceilalți pentru avantajele pe care le obțin prin mici tertipuri. Renunțați la acest sentiment de scrupulozitate și încercați să vă câștigați propriile atu-uri și să ieșiți în față cu avantajele personale. Vă veți bucura de ele și veți câștiga și admirația celorlalți.

Tipul B: Îndrăznețul, sigur pe sine

Oamenii ca dumneavoastră nu au nevoie să pună bărbi pentru a ieși în față. Încrederea în sine și o doză suficientă de amor propriu constituie un bun fundament. Vă cunoașteți propria valoare și știți cum să o fructificați în

mod corespunzător. Vă bucurați de recunoașterea și aprecierea celor din jur. Atitudinea dumneavoastră este credibilă și corectă. Și fiindcă se poate conta pe cuvântul dumneavoastră, lumea se simte bine având-vă în preajmă. La rândul dumneavoastră așteptați din partea celorlalți același comportament. Va trebui să nu fiți prea surprins/ă, atunci când aceștia nu sunt în măsură să se ridice la nivelul așteptărilor.

Tipul C: Derutantul

Jurați cu mâna pe inimă că pentru dumneavoastră aparența este mai importantă decât realitatea. Sunteți din naștere o persoană derutantă. Nu pierdeți nici o ocazie de a alerga după succese ieftine*. Chiar și atunci când nu aveți nici cea mai mică bănuială despre ce este vorba într-o discuție, vă comportați ca și când ați fi cel mai bine informat și în măsură să vă pronunțați asupra subiectului respectiv în cunoștință de cauză. Când apare efectul dorit, succesul nu vă sperie și nici micile exagerări sau născocirile de care ați făcut uz. Dimpotrivă, ele reprezintă pentru dumneavoastră sarea vieții. Ar fi bine să evitați împrejurarea de a vă încurca în propriile urzeli, pentru a nu ajunge să credeți însivă în ele. Numai acela care poate face haz chiar de el însuși a găsit piatra înțelepților.

Ce trebuie să știți despre conceptul „inducere în eroare"

Să recunoaștem cu sinceritate că viața fiecăruia conține și un strop de impresie falsă. Sau poate că dumneavoastră nu faceți parte din categoria celora care la primul *rendez-vous* au încercat să-și etaleze părțile cele mai bune și să evidențieze acele trăsături cu care „să-l

* *Eindruck schinden* în textul original.

impresioneze" pe cel de alături? Înțelepciunea populară a surprins foarte bine acest aspect, pe care l-a exprimat atât de plastic în zicala: „Sita nouă cerne bine"*.

Modul cum ne prezentăm în public nu depinde exclusiv numai de felul cum suntem în realitate. Un rol important o are și imaginea cum ne percepem noi înșine și ce impresie dorim să facem asupra altora. Pe parcursul vieții sale, fiecare om își creează un model ideal care reunește însușirile și manifestările comportamentale demne de urmat sau de imitat, precum și cele pe care le dezaprobă. Este în firea lucrurilor faptul că, imaginea ideală nu prea se potrivește cu propria imagine reală. În principiu, oricare individ încearcă să-și evidențieze unicitatea și importanța sa. Numai prin evaluare, definind ceea ce se înțelege prin valoros, se poate face o departajare.

Persoanele inhibate fac din neputința lor o virtute, complăcându-se în rolul „Cenușăresei". Caracterele egocentriste, cu înclinație către o autoapreciere exagerată au tendința de a fi grandomane și imbatabile. Cu cât diferența dintre Eul real și „Eul dorit" este mai pronunțată, cu atât mai mare va fi tendința către fanfaronadă, către dorința de a face caz de calități imaginare.

Psihologul vienez Alfred Adler, întemeietorul psihologiei individuale, a numit acest fenomen compensare. Indivizii cu o autoimagine negativă și cu o pronunțată ambiție de a se impune, recurg la „lăudăroșenii ocazionale" datorită acestei tendințe compensatorii. Cine, de exemplu, ar lua în lume de rău atitudinea unui ins care, întocându-se seara acasă,după o săpuneală zdravănă primită de la șeful său, i-ar spune soției sale, că, în sfârșit, i-a spus șefului verde în față părerea sa.

Desigur, prin fanfaronadă se estompează mai ales trăsăturile slabe ale personalității, așa fel încât realitatea se remodelează după propria gândire optativă. În timp ce

* *Neue Besen kehren gut* în textul original. În traducere liberă: „Mătura nouă mătură bine".

exagerările și preamărirea de sine sunt evidente în cazul fanfaronului, cu totul altfel stau lucrurile în ceea ce privește „mania înjosirii"*, și a exagerărilor legate de aceasta. Se poate însă afirma că, în ambele cazuri, motivația nu diferă prea mult.

Ambele comportamente au la bază o nesățioasă nevoie de punere în valoare**. Cel care își minimalizează valoarea, bagatelizându-se, nu-și poate savura în mod deschis dorința de mărire. El apelează la metode subtile, precum „vânătoarea de complimente"***, conform devizei: „Uite, cât de îngrozitor arăt astăzi".

Acolo unde imaginea reală concordă într-o oarecare măsură cu imaginea ideală, tendința către fanfaronadă este imperceptibilă. Asemenea oameni impresionează mai ales prin autenticitate.

Impactul gândirii asupra orientării personale

Dacă nu sunteți mulțumit/ă de felul cum sunteți, dacă aveți impresia că sunteți „un nimic" sau ați dori să fiți în locul altcuiva, s-ar putea ca această situație să se datoreze idealului propriu cam prea supradimensionat pe care vi l-ați format. Într-o atare situație nu ar mai trebui să driblați așa-zisele „deficiențe" apelând la fanfaronadă, ci să mergeți la originea acestor reprezentări de grandomanie care nu au nici o legătură cu realitatea. Pretențiile exagerate față de sine se datorează, de cele mai multe ori, unor așteptări nerealiste ale părinților. Aveți cumva impresia că i-ați înșelat pe părinți în așteptările lor? Ar trebui ca lucrurile să se prezinte altfel pentru a recăpăta întreaga lor recunoaștere și admirație? Ce încercați de fapt să ascundeți și ce credeți că vor gândi ceilalți despre dumneavoastră dacă v-ați comporta așa cum sunteți în realitate? Încercați să fiți dumneavoastră înșivă. În cel mai adevărat sens al cuvântului sunteți o persoană unică și originală. Îndată ce veți reuși să deveniți degajat/ă și să stabiliți relații normale cu cei din jur veți fi surprins/ă de reacțiile pozitive venite din partea acestora.

* *Kleinheitswahn* în textul original.
** *ein ungestillter Geltungsdrang.* în textul original.
*** *fishing for compliments* în limba engleză în textul original.

Sunteți o persoană realistă?

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Chiar și atunci când primesc asigurări, nu îmi fac niciodată iluzii;	①	②	③	④
2. Îmi supralicitez proiectele care se dovedesc mai târziu baloane de săpun;	①	②	③	④
3. Regret că în zilele noastre inteligența multor oameni este călcată în picioare;	①	②	③	④
4. Sunt un bun povestitor/o bună povestitoare;	①	②	③	④
5. Cunosc limitele posibilităților mele;	①	②	③	④
6. Profesiile artistice exercită asupra mea o mare atracție;	①	②	③	④
7. Îmi imaginez cu plăcere povești fantastice;	①	②	③	④
8. Adeseori mi se întâmplă să uit înțelegerile stabilite;	①	②	③	④
9. Chiar și în situațiile aparent fără nici o ieșire, eu caut în continuare soluții;	①	②	③	④
10. Când discut cu cineva, gândurile mele sunt aiurea;	①	②	③	④
11. Nu pot înțelege cum de cred unii în minuni;	①	②	③	④
12. Aș fi putut fi un bun detectiv;	①	②	③	④
13. Mă fascinează romanele cu crime și cele de groază;	①	②	③	④
14. Am încredere doar în ceea ce a fost dovedit pe cale științifică;	①	②	③	④
15. Îmi face plăcere să dezleg cuvinte încrucișate/ șarade;	①	②	③	④
16. Nu pot lua în serios persoanele care exagerează;	①	②	③	④
17. Nu respect întotdeauna punctualitatea;	①	②	③	④
18. Chestiunile filosofice constituie pentru mine o atracție irezistibilă;	①	②	③	④
19. Aptitudinile mele matematice sunt limitate;	①	②	③	④
20. Nu îmi este greu să mă transpun afectiv în situația altora;	①	②	③	④
21. Mă scoate din sărite faptul când cineva face unele afirmații nefondate.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
2	.....	4	.....	1	.....
6	.....	7	.....	3	.....
8	.....	9	.....	5	.....
10	.....	12	.....	11	.....
13	.....	15	.....	14	.....
17	.....	18	.....	16	.....
19	.....	20	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Visătorul

„Visul e o viață" înseamnă pentru dumneavoastră nu numai titlul unei piese a renumitului dramaturg austriac Franz Grillparzer*, ci și deviza călăuzitoare pentru modul propriu de a gândi și a acționa. Realitatea exterioară, evidentă, nu are prea mare importanță pentru dumneavoastră. Adeseori sunteți cu gândurile departe când nu se poate pune bază pe dumneavoastră. Vă retrageți în propria cochilie unde visați la o existență extraordinară, palpitantă.

Este și motivul pentru care preferați lecturile de groază, pline de suspans. Dar de ce întoarceți spatele vieții adevărate? Există situații cărora considerați că nu le puteți face față? Adeseori teama de maturizare constituie un motiv pentru a-i determina pe oameni să se eschiveze din fața realității.

* Franz Grillparzer (1791-1872) poet, dramaturg și prozator în a cărui operă se întrețes discret elemente de romantism târziu. În feeria dramatică „Viața un vis", inspirată din Calderon și dintr-o nuvelă de Voltaire, tânărul Rustan, care din nerăbdătoare dorință de fapte mari vrea să renunțe la o fericire tihnită și să-și părăsească iubita, încearcă în vis consecințele fatale ale ambiției sale: faptele lui mari se tranformă în nelegiuiri mârșave care îl prăvălesc în prăpastie. Speriat și purificat prin acest vis, Rustan se întoarce la pacea însuflețită de dragoste și puritate a unei existențe anonime, dar fericite.

Tipul B: Creativul

Și dumneavoastră puteți fi încadrat în categoria visătorilor, cu diferența că majoritatea visurilor dumneavoastră au cap și coadă. În comparație cu fantasmagoriile „fără cap", visurile dumneavoastră sunt produse ale gândirii creatoare, care nu arareori au contururi vizionare. Vă reușește în mod magistral să împletiți creativitatea cu realitatea, rezultând un tot armonios. Capacitatea de a gândi creativ se remarcă cel mai bine în domeniul social, unde vă este foarte ușor să vă transpuneți în locul altcuiva și să manifestați înțelegere deplină. Vă măsurați originalitatea spiritului dezlegând jocuri complicate sau interpretând probleme filosofice sau științifice. Este de înțeles faptul că o persoană ca dumneavoastră nu recunoaște ce înseamnă situațiile fără ieșire.

Tipul C: Realistul

Aceluia care percepe realitatea atât de clar precum lumina zilei nu îi este întotdeauna ușor. Este cazul dumneavoastră. Ancorarea lucidă în realitate vă aduce imediat în situația de a vă confrunta și a vă manifesta angoasele, care pot scăpa persoanelor cu o mai pronunțată înclinație către o gândire optativă. Fiindcă persoanele ca dumneavoastră nu cred în viața de apoi, considerând-o o himeră, ele poartă ca pe o povară întreaga cunoaștere despre veșnicie și vremelnicia lucrurilor, fără a găsi undeva un refugiu, o consolare. O asemenea atitudine față de viață cere mult curaj precum și capacitatea de a face față disperării. Este de admirat modul deschis, direct în care reușiți să prezentați chiar și cel mai crud și mai supărător adevăr. Dar, atenție! Nu oricine este în stare să suporte realitatea. Dacă oamenii acceptă uneori să li se arunce prafuri în ochi, nu o fac întotdeauna fiindcă ar fi reduși mintal.

Ce trebuie să știți despre conceptul „realitate"

Nu fără a exista vreun motiv, a opus Sigmund Freud, întemeietorul psihanalizei, principiului plăcerii - care aduce în prim plan satisfacerea imediată și necondiționată a tendințelor instinctuale, indiferent de consecințe - principiul realității. Principiul realității se bazează pe posibilitățile umane de acceptarea de amânări și medieri, de a percepe, a trage concluzii, deci de prelucrare a informației, a stocării acesteia (memoria) și de a face apel conștient și inconștient la informațiile stocate (domeniul amintirilor).

Principiul plăcerii este atotputernic în perioada fragedă a copilăriei. În această etapă de viață existența copilului este adeseori marcată de „gândirea optativă". În fantezia sa copilul prelucrează realitatea exterioară, încât aceasta să corespundă dorințelor sale. Teama de realitate poate fi ținută în acest chip la distanță de conștiință, cel puțin pentru o lungă perioadă de timp. Această fază de dezvoltare este denumită adeseori și perioada magică din viața unui copil.

De fapt, în această perioadă, copiii se comportă ca și când întreaga natură și chiar obiectele, ar fi animate și ar avea suflet uman. Reminiscențe ale gândirii magice se întâlnesc și la vârsta adultă, în domeniul religios sau în esoterică. Dar și atunci când realitatea este greu de suportat, în cazul îmbolnăvirilor grave, sau în situații de mari primejdii, oamenii își găsesc refugiul în gândirea optativă. Faptul că în aceste circumstanțe afaceriștii veroși, lipsiți de scrupule, vracii tămăduitori ș.a. au libertate de acțiune, este de la sine înțeles.

Gândirea optativă în copilărie, dar și la vârsta adultă, are menirea să atenueze acele fațete dezagreabile, neplăcute sau amenințatoare ale realității, ca de exemplu boala sau moartea, până când acestea își pierd caracterul lor generator de anxietate. Ar fi, desigur, înspăimântător faptul dacă am privi moartea ca pe **un punct terminus**, ca

pe o despărțire definitivă, dacă nu am crede în viața de apoi în Paradis, sau în reîntoarcerea pe această lume. Chiar și ideea de a încerca curmarea pericolelor prin acțiuni magice are ceva ispititor în ea. Dar dacă ar fi avut loc o dezvoltare extraordinară, mai ales a științelor naturii, ar mai fi avut oare succes practicarea magiei?

Impactul gândirii asupra orientării personale

Dacă dumneavoastră înșivă sau o persoană apropiată credeți în fenomenele care se petrec la granițele paranormale va trebui să aveți în vedere următoarele 3 principii:

- O concepție despre lume orientată către rațiune îl obligă pe individ să se confrunte permanent cu angoasele sale.
- Nu toți oamenii sunt datori să adopte o asemenea atitudine.
- Este un gest irresponsabil dacă o persoană realistă încearcă să distrugă părerea cuiva despre fenomenele extrasenzoriale și de continuitate a existenței dincolo de limitele fizice, de care respectivul are nevoie, ca de o zonă de refugiu din calea propriilor angoase.

Sunteți apreciat/ă corect?

Chestionar	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Cu greu reușesc să-mi ascund părerile;	①	②	③	④
2. Chiar dacă vecinul de la masă plescăie și acest lucru mă irită, nu îi spun nimic;	①	②	③	④
3. La școală arătam tot ceea ce știam;	①	②	③	④
4. Atunci când un prieten/o prietenă îmi încredințează un secret, știu să-l păstrez până în groapă;	①	②	③	④
5. În comparație cu alți oameni eu sunt un/o credul/ă;	①	②	③	④
6. Când este cazul știu să-mi arăt părțile bune;	①	②	③	④
7. În cazul unor rivalități nu mă las impresionat/ă;	①	②	③	④
8. Nu aș spune nimănui dacă aș câștiga la loto;	①	②	③	④
9. Mă deranjează oamenii care nu își ascund suferințele;	①	②	③	④
10. Cu greu reușesc să-mi stăpânesc sentimentele;	①	②	③	④
11. Când nu am chef să mă duc la o întâlnire stabilită, găsesc imediat un pretext corespunzător;	①	②	③	④
12. Îmi exprim deschis convingerile mele despre lume;	①	②	③	④
13. Nu mă prefac atunci când ceva mă afectează;	①	②	③	④
14. Când simt că pot trece neobservat/ă mă relaxez și îmi place să fiu degajat/ă;	①	②	③	④
15. Am cochetat uneori și la despărțire am dat un număr de telefon greșit;	①	②	③	④
16. Cu greu reușesc să păstrez secretele doar pentru mine;	①	②	③	④
17. Dacă mă supăr pe prietena mea/prietenul meu îmi manifest imediat nemulțumirea;	①	②	③	④
18. Mă integrez lesne într-o colectivitate;	①	②	③	④
19. Uneori sunt prea amabil/ă;	①	②	③	④
20. Când simt că sunt atacat/ă, devin foarte liniștit/ă;	①	②	③	④
21. Îmi face mare plăcere să-i duc pe unii de nas.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
1	.....	4	.....	2	.....
3	.....	7	.....	6	.....
5	.....	9	.....	8	.....
10	.....	12	.....	11	.....
13	.....	14	.....	15	.....
16	.....	17	.....	18	.....
19	.....	21	.....	20	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Naivul sincer

Nu constituie pentru cei din jurul dumneavoastră nici o greutate să vă ghicească intențiile și să-și dea seama cu cine au de-a face. Chiar și dacă ați vrea, nu ați ști să vă prefaceți. Poziția corpului, limbajul, mersul și expresia feței, reflectă cu claritate ceea ce se petrece în sufletul dumneavoastră. Tot ceea ce vedeți, gândiți și simțiți, exprimați fără înconjur, în mod direct. Sinceritatea aceasta, nedisimulată v-a adus și unele dezavantaje. Persoanele mai sensibile ar putea interpreta acest fel direct de a fi, drept o lipsă de tact. Gândiți-vă, totuși, că această naivitate exagerată poate fi foarte păguboasă în împrejurări nefavorabile.

Tipul B: Strategul calculat

Este de presupus că nu există foarte mulți oameni atât de sinceri și de drepți ca dumneavoastră, pe al căror cuvânt să se poată conta fără pic de rezerve. Acest comportament onest, sincer și drept îl pretindeți și altora. Pentru fanfaroni și panglicari nu aveți nici un fel de considerație. Pe de altă parte, știți cu exactitate când a sosit momentul să lăsați jos garda și să jucați cu cărțile pe masă. Atunci când vă simțiți amenințat/ă sau rivalizați cu cineva, deveniți imprevizibil/ă pentru adversar. Dacă nu vreți să se știe ceva, nimeni nu poate afla planurile dumneavoastră secrete.

Tipul C: Actorul multilateral

Aproape că se poate spune că sunteți un actor înăscut. Este o bagatelă* pentru dumneavoastră să vă prefaceți în orice moment și să păreți altfel decât sunteți în realitate. Indiferent despre ce ipostază ar fi vorba, dumneavoastră interpretați rolul credibil. Talentul actoricesc vă ajută în multe situații. Ar fi cazul însă să vă feriți de exagerări. Uneori vă identificați într-atât cu rolul interpretat, încât aproape că uitați chiar și cine sunteți. Dacă limita dintre realitate și fantezie dispare, lucrurile degenerează, cu urmări imprevizibile. Aveți grijă că într-o bună zi veți cădea din nori și veți fi luat/ă prin surprindere.

Ce trebuie să știți despre conceptul „apreciere"?

Faptul că în anumite împrejurări oamenii își pot ascunde adevăratul „Ego", fiind considerați a fi cu totul altfel decât sunt în realitate, este un lucru posibil și în unele împrejurări chiar amuzant. În ultimă instanță fiecare știe cel mai bine despre sine ce fel de individ este. După cum cunoașterea înseamnă putere, acest avans mic de informare poate conduce la un sentiment plăcut de superioritate.

Motivul pentru care oamenii apelează la arta disimulării este vechi de când lumea și îl găsim în toate tradițiile. Să ne gândim la împăratul care s-a deghizat în cerșetor, amestecându-se în mulțime, pentru a afla ce gândesc

* *Brimborium* în textul original.

supușii săi despre el. Atâta timp cât subaprecierea unei persoane durează până când eroarea este corectată spre satisfacția celui defavorizat, lucrurile sunt încă pe calea cea bună. Penibil este în situația inversă.

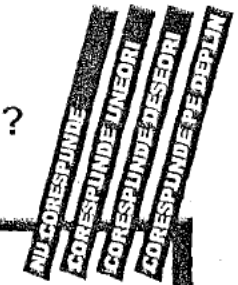
Desigur, apar uneori circumstanțe în viață când este cât se poate de nimerit ca cineva să-și ascundă adevăratele sentimentele. O persoană jignită în public, nu îi va da satisfacție detractorului său, etalându-și durerea. Cine nu reușește să își ascundă viața interioară de ochii celor din jur, mai cu seamă atunci când este în avantajul său, se va descurca greu în viață. Pericolul de a fi categorisit drept naiv și a nu fi luat în serios este mare într-o atare situație.

Motivele pentru care unii oameni vor să pară altfel decât sunt, pot fi multiple. Nu de puține ori este vorba de „actori multilaterali", de persoane labile, cu un Eu slab, sau de admiratori ai unor persoane îndrăgite, pe care încearcă să le imite. O asemenea încercare de identificare are loc doar superficial, numai la exterior și nu durează mult timp. Aceste identificări exterioare sunt cu precădere caracteristice pubertății. În acest crâmpei al existenței ele sunt normale și slujesc la formarea propriei identități.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Dacă și adult fiind manifestați dorința de a fi un altul/o alta, aceasta denotă că nu s-a consolidat încă formarea propriei identități.
- Nu subestimați eficiența cursurilor, respectiv a grupelor terapeutice, care funcționează și pe lângă școlile populare. În cadrul seminariilor veți ajunge imediat să descoperiți cine și cum sunteți.
- Chiar dacă vă este greu, va trebui să încercați a vă arăta adevăratele sentimente pe care le nutriți față de ceilalți.
- Persoanele cu o identitate bine conturată nu au nevoie să se arate altfel decât sunt. Ele impresionează prin autenticitate și consecvență.

Cum faceți față propriilor slăbiciuni?



Chestionar

1. Când sunt dezavantajat/ă trebuie să-mi iau revanșa;	①	②	③	④
2. Toate defăimările din trecut sunt pentru mine atât de actuale, de parcă s-au petrecut ieri;	①	②	③	④
3. Slăbiciunile personale mi le recunosc deschis;	①	②	③	④
4. Când mă simt neajutorat/ă, mă cuprinde o mânie teribilă;	①	②	③	④
5. Trebuie să-mi dovedesc mereu mie însumi/ însămi că sunt superior/superioară în comparație cu ceilalți;	①	②	③	④
6. Într-un moment critic mă consolez cu ideea că de acum lucrurile vor merge mai bine;	①	②	③	④
7. Dacă cineva mă nedreptățește îi doresc tot ce se poate mai rău imagina;	①	②	③	④
8. Dacă ceva nu-mi reușește, am tendința să-i fac pe alții răspunzători pentru acel eșec;	①	②	③	④
9. Nu-mi vine greu să recunosc că în unele privințe alții sunt mai buni decât mine;	①	②	③	④
10. Nu este nimic grav dacă mă fac de râs în fața altora;	①	②	③	④
11. În visele mele diurne/stările de reverie ies triumfător în relațiile cu ceilalți;	①	②	③	④
12. În viață nu pot fi mereu deasupra;	①	②	③	④
13. Evit rivalitățile;	①	②	③	④
14. Nu-mi este greu să execut dispozițiile altora;	①	②	③	④
15. Când nu pot dobândi ceva, fac urât;	①	②	③	④
16. Experiența mea de viață m-a învățat să nu am încredere în alți oameni;	①	②	③	④
17. Pentru slăbiciunile/defectele mele caut pretexte;	①	②	③	④
18. Cine vrea să fie șef, trebuie să învețe mai întâi să servească;	①	②	③	④
19. Rar fac cunoștință cu oameni noi;	①	②	③	④
20. În cercul meu de prieteni majoritatea îmi sunt inferiori;	①	②	③	④
21. Chiar dacă este dureros, accept ca cineva să fie prevenitor față de mine, să fie circumspect/ precaut.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
2	.....	1	.....	3	.....
4	.....	5	.....	6	.....
7	.....	8	.....	9	.....
10	.....	11	.....	12	.....
13	.....	15	.....	14	.....
16	.....	17	.....	18	.....
19	.....	20	.....	21	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Cel care se eschivează

Din păcate, faceți parte din categoria acelor oameni care cu greu fac față defectelor și neajunsurile inevitabile, și de care nimeni nu este scutit. Situațiile petrecute cu mult timp în urmă și în care ați dat greș, nu le-ați digerat încă și v-au rămas vii în amintire. Pentru a vă ascunde punctele nevralgice, bateți mereu în retragere. Va trebui să vă decideți: dacă nu aveți de gând să riscați nimic, înseamnă că sunteți cel/cea mai slab/ă. Poate că v-ați propus țeluri prea mari care nu pot fi transpuse în realitate. Sau, poate, sunteți prea orgolios/orgolioasă pentru a recunoaște și a corecta propriile slăbiciuni.

Cu mai mult simț al realității viața va deveni mai ușoară pentru dumneavoastră.

Tipul B: Lipsa simțului critic

Chiar dacă nu vreți să recunoașteți, nu există nimic altceva care să vă zdruncine atât de tare echilibrul interior precum așa-zisele defecte personale. Chiar și atunci când într-o chestiune, aparent inofensivă, vă descoperiți punctele

vulnerabile*, căutați pretexte, până când vă convingeți că vinovat este altcineva. Simțiți permanent nevoia de a vă compara cu cei din jur. Dând ascultare unei forțe interioare constrângătoare trebuie să vă confirmați în mod repetat că sunteți cel mai bun/cea mai bună. Și fiindcă nu puteți fi superior față de toți oamenii, există pericolul să descoperiți** acele fațete ale realității în care dumneavoastră reușiți mai puțini decât alții. Mai multă autocritică v-ar prinde bine.

Tipul C: Tolerantul

Dumneavoastră nu vă este deloc greu să recunoașteți că imperfecțiunea umană face parte din viață. Chiar și atunci când cineva face referire la unul din defectele dumneavoastră nu vă prăpădiți cu firea. Știți prea bine că fiecare trebuie să fie conștient de neajunsurile sale, pentru a fi în măsură să le corecteze. Așa încât, carențele devin motorul propriei autodepășiri. Admițând faptul că imperfecțiunea și evoluția sunt indestructibil legate între ele, ați devenit mai cumpătat/ă și mai înțelept/înțeleaptă. La fel de înțelept cum procedați cu propriile minusuri, tot așa de discret și înțelegător vă manifestați și față de slăbiciunile altora. Reacțiile pozitive din preajma dumneavoastră nu întârzie să apară, răsplătindu-vă toleranța de care dați dovadă.

Ce trebuie să știți despre conceptul „slăbiciuni"

Reprezentarea despre propria putere și importanță se desfășoară pe o traiectorie ascendentă în funcție de vârsta unui om. La vârsta fragedă a copilăriei ea este nerealistă

* *sich eine Blöße geben* în textul original.
** *ausblenden* în textul original.

și supradimensionată. Acesta este și motivul pentru care jignirile ofensează narcisismul unui copil, în perioada în care el se închipuie, în fantezia sa, a fi un erou invincibil, un salvator extraordinar sau o prințesă nespus de frumoasă. Micul „erou", supus zeflemelelor și insultelor celor din jur, întrerupt din fanteziile și visurile sale și adus brusc pe tărâmul realității își vede în fața ochilor adevărata măsură a neputinței și inferiorității sale.

Asemenea jignire la adresa reprezentării formate despre propria importanță este generatoare de dureri profunde. Este vorba în acest caz de o mânie narcisistă îndreptată nu numai împotriva defăimătorului, ci a propriei slăbiciuni pe care o intuiește, a incapacității și umilinței rezultată din aceasta și mai presus de orice împotriva propriului Eu. În asemenea clipe, copiii se rușinează, se disprețuiesc și se urăsc, pentru că nu sunt atât de extraordinari pe cât ar dori să fie.

Se poate întâmpla însă ca și în cazul în care părinții manifestă toleranță și sunt plini de înțelegere, un copil, datorită dorinței de rivalitate agresivă îndreptată împotriva acestora și a sentimentului de culpabilitate rezultat, să ajungă la un „Supraeu" puternic, care să reacționeze punitiv la toate slăbiciunile sale reale sau presupuse.

Dacă agresivitatea firească existentă la un copil este amplificată prin ridiculizare, umilire, compromitere, atunci se produce o exacerbare a sentimentului rușinii, respectiv a sentimentului culpabilității, dând naștere unui acutit spirit autocritic și de autoculpabilizare. Copiii cu un asemenea destin au o tendință morbidă de a se subaprecia și a se disprețui nepermis de mult. Ajunși la maturitate, aproape că nu sunt în stare să facă față propriilor slăbiciuni și exigențelor vieții. Fie că nu și le recunosc, fie că le compensează printr-o ambiție exagerată, sete de dominație sau vanitate, aceste manifestări îmbracă forme dintre cele mai ciudate, rămânând adeseori necunoscute în privința adevăratei lor semnificații.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Dacă aveți greutăți în privința propriilor slăbiciuni va trebui să solicitați celor din jur să vă dea semnalele corespunzătoare.
- Să nu vă preocupe doar „complimentele", ci părerile cele mai diferențiate.
- Confruntați-vă cu aceste semnale, comparându-le cu aprecierile la care v-ați fi așteptat.
- Procedând în această manieră, veți căpăta o autoimagine reală, stabilă, care conține și minusurile proprii.

Vă ofensați ușor?

Chestionar

	NU CORESPUNDE	CORESPUNDE UNEORI	CORESPUNDE DESEORI	CORESPUNDE PE DEPLIN
1. Chiar și fleacurile pot să mă jignească profund;	①	②	③	④
2. Nu-mi este greu deloc, ca după ce m-am certat, să fac primul pas spre împăcare;	①	②	③	④
3. După ce am îndurat o jignire îmi este greu să vorbesc imediat despre ea;	①	②	③	④
4. Umorul vindecă multe răni;	①	②	③	④
5. Chiar și fără un motiv anume, mă comport uneori de parcă m-ar fi jignit cineva;	①	②	③	④
6. Acela/aceea care pentru o nedreptate ce i s-a făcut nu plătește cu aceeași monedă este considerat un prost/o proastă;	①	②	③	④
7. Când sunt prost dispus/ă și mă întreabă cineva ce mi s-a întâmplat, răspund adeseori „nimic";	①	②	③	④
8. Deviza mea în viață este: „Răzbunarea este dulce";	①	②	③	④
9. Sunt convins/ă că majoritatea jignirilor nu sunt adresate în mod intenționat;	①	②	③	④
10. Cine nu este cu mine este împotriva mea;	①	②	③	④
11. Îi judec pe ceilalți, așa cum mi-aș dori ca și ei să procedeze la rândul lor;	①	②	③	④
12. După o ceartă cu cineva apropiat, pur și simplu zile în șir îl/o ignor;	①	②	③	④
13. Îmi vine ușor să spun ceea ce mă deranjează, fără ca prin aceasta să ofensez pe cineva;	①	②	③	④
14. Cine m-a jignit o dată, poate să-și ia rămas bun de la mine pe vecie;	①	②	③	④
15. Când o persoană este josnică/ordinară cu mine, încerc să-mi imaginez cum era copil, după care îmi piere supărarea;	①	②	③	④
16. Oamenilor care se poartă prostește cu mine le dau replica potrivită;	①	②	③	④
17. Cu greu mă pot abține atunci când alții râd de mine;	①	②	③	④
18. Îndată ce m-am înfuriat, nimic nu mă mai oprește;	①	②	③	④
19. Când îmi amintesc jignirile îndurate odinioară, sentimentul umilinței îmi apare în profunzimea sa;	①	②	③	④
20. Până nu mă răzbun, nu pot uita nedreptatea care mi s-a făcut;	①	②	③	④
21. Îmi vine greu să mă supăr pe termen lung.	①	②	③	④

Tipul A		Tipul B		Tipul C	
Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte	Întrebarea	Puncte
2	.....	1	.....	6	.....
4	.....	3	.....	8	.....
9	.....	5	.....	10	.....
11	.....	7	.....	14	.....
13	.....	12	.....	16	.....
15	.....	17	.....	18	.....
21	.....	19	.....	20	.....
Total	.....	Total	.....	Total	.....

Tipul A: Înțelegătorul

Prin felul cumpătat și prudent de a fi sunteți un interlocutor/o interlocutoare cât se poate de agrabil/ă. Admiteți din capul locului că jignirile fac parte din viață și nu le acordați o importanță mai mare decât merită. Nu urmăriți sistematic* să vă răzbunați în cazul unui afront. În situația dumneavoastră iertarea este mai de preț decât revanșa. Aceasta nu înseamnă, nici pe departe, că ați fi dispus/ă să îngăduiți orice. Ceea ce vă deranjează spuneți deschis, fără nici un pic de menajamente. Aveți suficiente disponibilități de a vă adapta stilului interlocutorului, pentru ca la rândul dumneavoastră să nu-l jigniți. Sunteți convins/ă că oamenii nu sunt răi de la natură, ci au devenit așa datorită loviturilor sorții. Chiar și în situații conflictuale, reușiți să descoperiți copilul care se ascunde în cel de alături și să reacționați cu generozitate.

Tipul B: Ofensatul

Sunteți o persoană profund jignită. Chiar și cel mai neînsemnat prilej, redeșteaptă sentimentele unor jigniri

* *auf dem Fuß folgen* în textul original = pas cu pas.

cândva. Toate își au rădăcinile departe, în trecutul propriei biografii. Probabil că lucrurile s-au petrecut demult, în fragedă copilărie. Încercați să vă rememorați primii ani din viață. Cum ați fost tratat/ă de părinți sau de persoana semnificativă care vă avea în îngrijire? Ce v-a jignit atunci cel mai mult? Ați fost batjocorit/ă, desconsiderat/ă, se țipa la dumneavoastră? Oricum, aceste umilințe îndurate nu se vindecă niciodată. Nu i-ați putut ierta atunci pe părinții care v-au jignit, dar nici fără ei nu ați fi putut trăi. Acesta este și motivul pentru care conflictul nesoluționat a fost refulat. Astăzi el se face din nou remarcat - cu sau fără un motiv exterior - cu și mai multă pregnanță. Ar fi bine să încercați o împăcare cu trecutul dumneavoastră.

Tipul C: Răzbunătorul

Cine v-a jignit odată nu are motive să se veselească. Dumneavoastră trăiți conform străvechii devize babiloniene*: „Ochi pentru ochi, dinte pentru dinte". Motivul pentru care cineva v-a jignit - intenționat sau nu - nu vă interesează câtuși de puțin, indiferent dacă, după aceea, persoana respectivă a regretat. Pentru dumneavoastră contează faptul că incidentul s-a produs. Cine a avut cutezanța să vă atingă, devine vânat liber**, bun de a fi ochit. Felul dumneavoastră de a fi necruțător/ necruțătoare cu persoanele care v-au jignit, denotă un comportament agresiv. Verificați cât de ofensator sunteți la rândul dumneavoastră și dacă vă judecați cu aceeași unitate de măsură. Mania răzbunării nu face deloc ușoară conviețuirea cu o persoană ca dumneavoastră.

* Este vorba despre o străveche pedeapsă din legislația mozaică, înscrisă în Vechiul Testament, Exodul, Cap. 21.24. Este cunoscută mai ales sub denumirea de „legea talionului" și a fost adoptată și de vechea legislație greacă și romană și de Mahomed în Coran.

** *Freiwild* în textul original.

Ce trebuie să știți despre conceptul „jignire"

Se spune că jignirile îmbolnăvesc. De fapt, jignirile peste care nu s-a putut trece constituie cauzele celor mai frecvente afecțiuni psihice și psihosomatice. Expresia că cineva „a murit de inimă rea" vorbește de la sine în acest context. Felul în care o persoană este în stare să facă față ofenselor care i se aduc joacă un rol important pentru sănătatea și status-ul său. Probabil că v-ați pus uneori întrebarea de ce unii oameni trec relativ ușor peste o jignire ce li s-a adus, în vreme ce altora, în situații cu totul nesemnificative, le sare imediat țandăra, pierzându-și cumpătul.

Persoanele ușor șifonabile au o imagine negativă despre sine. Discreditările sau ofensele venite din partea altora, vin să confirme existența unei convingeri interioare privind lipsa propriei valori, fapt ce lezează dorința narcisistă de a fi admirat/ă și apreciat/ă de ceilalți. S-a demonstrat faptul că, persoanele care se ofensează ușor, au avut de îndurat afronturile și represaliile repetate venite din partea celor apropiați. Aceste înjosiri timpurii au condus la promisiunea exagerată făcută cu ele însele: „Lasă, că atunci când mă fac mare..." Desigur, în perioada următoare, această reprezentare narcisistă de mărire, nu s-a materializat. Și pentru a satisface așteptările, înseamnă că cei din jurul unei persoane cu revendicări narcisiste jignite, ar trebui să se subordoneze pretențiilor sale. Este de ajuns doar și o boare de critică* pentru ca reprezentarea despre propria importanță să încline acul indicatorului în sens opus. Acest incident este adeseori însoțit de accese violente de mânie, care conduc apoi la o stare de autodescărcare depresivă**.

* *ein Hauch von Kritik* în textul original.

** *depressive Selbstentleerung* în textul original.

Impactul gândirii asupra orientării personale

- Pentru a diminua starea de ofuscare este necesar să vă luați mai puțin în serios.
- Va trebui să admiteți faptul că celelalte persoane nu sunt dispuse să vă dea permanent asigurările de care aveți atât de mare nevoie.
- Găsiți-vă propriile limite și străduiți-vă să aveți mai mult umor. Acela care este în stare să facă haz de propriile slăbiciuni, își arată adevărata sa valoare și importanță, reușind să o ducă în viață mai ușor.
- Gândiți-vă la faptul că sunteți „unic" - ca fiecare individ în felul său - chiar și atunci când comiteți greșeli.
- Confruntați-vă cu situațiile reale și nu cu himerele.

ALCĂTUIREA CATEGORIILOR DE PERSONALITATE

Tabelele cu 12 compartimente pentru calcularea coeficientului de personalitate

Să presupunem că la tipul A ați realizat un total de 12 puncte, la tipul B un total de 18 puncte iar la tipul C un total de 9 puncte. Înscrieți totalul pentru A în rubrica C3, totalul pentru B în rubrica C1 iar cel pentru C în rubrica C4. X indică numărul de ordine al testului.

X	C1	C2	C3	C4
A	●	●	*12*	●
B	*18*	●	●	●
C	●	●	●	*9*

Siguranță și teamă

1	C1	C2	C3	C4
A	●	●		●
B		●	●	●
C	●	●	●	

2	C1	C2	C3	C4
A		●	●	●
B	●	●	●	
C	●	●		●

3	C1	C2	C3	C4
A	●	●	●	
B		●	●	●
C	●		●	●

4	C1	C2	C3	C4
A	●	●		●
B		●	●	●
C	●	●		●

5	C1	C2	C3	C4
A	●		●	●
B		●	●	●
C	●	●		●

6	C1	C2	C3	C4
A		●	●	●
B	●		●	●
C	●	●	●	

7	C1	C2	C3	C4
A	●	●		●
B		●	●	●
C	●	●	●	

8	C1	C2	C3	C4
A	●		●	●
B	●	●	●	
C	●	●		●

9	C1	C2	C3	C4
A	●		●	●
B	●	●		●
C	●	●	●	

10	C1	C2	C3	C4
A		●	●	●
B	●	●	●	
C	●	●		●

Agresivitate și depresie

1	C1	C2	C3	C4
A		●	●	●
B	●	●	●	
C	●	●		●

2	C1	C2	C3	C4
A	●		●	●
B	●	●		●
C	●	●	●	

3	C1	C2	C3	C4
A		●	●	●
B	●	●		●
C	●	●	●	

4	C1	C2	C3	C4
A		●	●	●
B	●	●	●	
C	●	●		●

5	C1	C2	C3	C4
A		●	●	●
B	●	●	●	
C	●	●		●

6	C1	C2	C3	C4
A	●	●		●
B	●	●	●	
C		●	●	●

7	C1	C2	C3	C4
A		●	●	●
B	●	●	●	
C	●	●		●

8	C1	C2	C3	C4
A	●	●	●	
B		●	●	●
C	●		●	●

9	C1	C2	C3	C4
A		●	●	●
B	●	●	●	
C	●	●		●

10	C1	C2	C3	C4
A	●	●	●	
B	●		●	●
C	●	●		●

Erotism și distanțare

1	C1	C2	C3	C4
A	●	●	●	
B		●	●	●
C	●		●	●

2	C1	C2	C3	C4
A	●	●	●	
B	●		●	●
C	●		●	●

3	C1	C2	C3	C4
A	●	●		●
B		●	●	●
C	●	●	●	

4	C1	C2	C3	C4
A	●	●		●
B	●	●	●	
C		●	●	●

5	C1	C2	C3	C4
A	●	●	●	
B	●		●	●
C	●	●		●

6	C1	C2	C3	C4
A		●	●	●
B	●	●	●	
C	●	●		●

7	C1	C2	C3	C4
A		●	●	●
B	●	●	●	
C	●	●		●

8	C1	C2	C3	C4
A	●	●		●
B		●	●	●
C	●	●	●	

9	C1	C2	C3	C4
A	●		●	●
B	●	●	●	
C	●	●		●

10	C1	C2	C3	C4
A	●	●		●
B	●	●	●	
C		●	●	●

Inferioritatea valorică și conștiința de sine

1	C1	C2	C3	C4
A		●	●	●
B	●	●	●	
C	●	●		●

2	C1	C2	C3	C4
A			●	●
B	●	●	●	
C	●	●		●

3	C1	C2	C3	C4
A	●	●		●
B	●	●	●	
C	●		●	●

4	C1	C2	C3	C4
A		●	●	●
B	●	●	●	
C	●	●		●

5	C1	C2	C3	C4
A	●			●
B		●	●	●
C	●	●	●	

6	C1	C2	C3	C4
A	●		●	●
B	●	●	●	
C	●	●		●

7	C1	C2	C3	C4
A		●	●	●
B	●	●	●	
C	●	●	●	

8	C1	C2	C3	C4
A	●			●
B	●	●	●	
C		●	●	●

9	C1	C2	C3	C4
A	●		●	●
B	●	●		●
C	●	●	●	

10	C1	C2	C3	C4
A	●	●	●	
B		●	●	●
C	●	●		●

Notă: la testele nr. 2, 5, 8 se completează ambele căsuțe corespunzătoare tipului A cu aceeași valoare obținută.

Determinarea categoriilor de personalitate

Siguranță și teamă				
	C1	C2	C3	C4
Testul 1				
Testul 2				
Testul 3				
Testul 4				
Testul 5				
Testul 6				
Testul 7				
Testul 8				
Testul 9				
Testul 10				

Agresivitate și depresie				
	C1	C2	C3	C4
Testul 1				
Testul 2				
Testul 3				
Testul 4				
Testul 5				
Testul 6				
Testul 7				
Testul 8				
Testul 9				
Testul 10				

Erotism și distanțare				
	C1	C2	C3	C4
Testul 1				
Testul 2				
Testul 3				
Testul 4				
Testul 5				
Testul 6				
Testul 7				
Testul 8				
Testul 9				
Testul 10				

Inferioritatea valorică și conștiința de sine				
	C1	C2	C3	C4
Testul 1				
Testul 2				
Testul 3				
Testul 4				
Testul 5				
Testul 6				
Testul 7				
Testul 8				
Testul 9				
Testul 10				

Categoria 1

Valorile ridicate din cadrul acestei categorii demonstrează pasivitate, dependență și egocentrism pronunțat. Nevoia de ocrotire, de securitate pesonală și de siguranța zilei de mâine este deosebit de bine conturată. Este mai puțin vorba de dragoste, cât mai ales de nevoia de a fi iubit/ă, de a fi suportat/ă. Ca atare, la o cotă corespunzător ridicată se afla teama de despărțire și de a nu pierde. Față de perioada fragedei copilării - nevoia contactului epidermic, de protecție, căldură - va fi înlocuită cu „foamea alimentară", foamea fiind folosită ca mijloc de anulare a disconfortului psihic. Devoratorii de sentimente se află într-o stare de anxietate, într-o situație stresantă, care provoacă o indispoziție totală, fără ca cel în cauză să o poată defini cu exactitate. De aceea, o relație la acest nivel este întotdeauna unilaterală, în care partenerul dă, potolește trebuința și este „asimilat".

La vârsta adultă asemenea indivizi frapează prin lipsă de toleranță în situații critice, prin incapacitatea de a aștepta și printr-o atitudine părtinitoare stereotipă, în relațiile cu ceilalți. Conform interpretărilor date de psihanaliză, lipsurile și mizeriile exagerate cu care s-a confruntat un copil, ca de exemplu, pierderea mamei, schimbarea frecventă a persoanei semnificative din mediul imediat al său, lipsa continuității primelor experiențe dobândite, sunt de natură să favorizeze mai târziu apariția nevrozelor, depresiilor sau psihozelor.

Categoria 2

Trăsăturile acestei categorii se grupează în perechi contradictorii „activ-pasiv", „rezervat-degajat", „dominator-subordonat", „puternic-neputincios". Există o strânsă legătură între dezvoltarea pregenitală a libidoului, manifestat în primii

ani de viață* și trăsăturile de caracter ale acestei categorii, dintre care se disting: curățenia excesivă, avariția, pasiunea de a colecționa, mania ordinii, pedanteria, bizareria, încăpățânarea și mai cu seamă neputința de a slăbi controlul chiar și temporar.

Din cei doi poli „categoric" (distructiv în sensul despărțirii, al distrugerii) și „rezervat" (conservator în sensul păstrării, al stăpânirii, al controlării) se desprinde și tipul comportamental sadomo-masochist, caracterizat prin: plăcerea de a chiniu, de a domina, de a umili, sau invers de a-i plăcea să se subordoneze, să se umilească, să se chinuie pe sine. Valorile ridicate indică o ambivalență puternică (dragoste/ură) în relațiile interumane. Această ambivalență insolubilă se manifestă de cele mai multe ori în realitate prin îndărătnicie și tăgăduire. Acești oameni nu sunt capabili să se înțeleagă cu anumiți semeni ai lor, nici să se împace cu propriile amintiri, sau să se despartă de ele.

Categoria 3

Punctajul ridicat acumulat la această categorie este un indiciu care denotă existența unor trăsături precum egocentrismul, infaturarea, raportare invariabilă la propria persoană. O trebuință extraordinară de punere în valoare și o dorință nepotolită de a fi admirat/ă, definesc, în general, această personalitate. Autoimaginea reală se suprapune cu gândirea lor optativă, și de aici, fantezile de grandomanie rezultate. Posibilitățile sau propriile acțiuni nu sunt niciodată estimate corect.

Nu este de mirare faptul că, persoanele din această categorie trebuie să facă față criticilor, datorită incapacității lor de a iubi și a comportamentului social. Pentru ele ceilalți

* În funcție de etapele evoluției infantile a libidoului, Freud distinge următoarele tiputri de caractere: oral-receptor, oral-sadic, anal-sadic, narcisic și genital.

slujesc de cele mai multe ori drept public. Atâta timp cât acest public le satisface trebuința de admirație narcisistă el este acceptat. Chiar și tentativa unei critici îndreptățite poate duce la ruperea imediată a relațiilor. Tocmai pentru că sunt continuu în căutarea confirmării propriei identități acești oameni nu se pot sprijini cu adevărat pe cineva. De fapt, ei rămân singuratici, solitari.

Categoria 4

În principiu, această categorie definește o personalitate matură, bine dezvoltată. Trăsăturile care se evidențiază sunt: capacitatea de a iubi, și de a renunța la tendințele instinctuale, înțelegerea, sinceritatea, umorul. Punctajul ridicat obținut la această categorie vorbește de o conștiință de sine pronunțată, de autenticitate, nivel scăzut de manifestare a angoaselor și de capacitatea de autoapreciere realistă și de percepere a celorlalți.

Desigur, și persoanele din această categorie nu se află întotdeauna, în mod automat, de partea îngerilor, a inocenților. Și ele dispun de un suficient potențial de agresivitate, la care apelează în cazul rivalităților sau atunci când este vorba de a-și impune propriile interese. Dar, într-o atare situație, ele se orientează după uzanțe, respectiv, după regula jocului. Pe plan sexual sunt deschise, receptive și se descurcă fără prea mari probleme.

Satisfacția sexuală este un instrument pentru măsurarea echilibrului sufletesc. Personalitățile mature sunt mulțumite de viața lor sexuală. În plus, ele nu dovedesc fantezie doar în privința sexualității. Chiar și în viața cotidiană au o înclinație predilectă pentru soluționarea originală, creativă a problemelor. O trăsătură particulară a lor este și aceea că nu s-au rânduit pentru eternitate în această lume, ci recunosc vremelnicia

existenței lor, pe care o acceptă în totalitate. Acestor oameni nu le este greu să-și ia rămas bun de la trecut și să se dedice prezentului și viitorului.

Stabilirea PQ

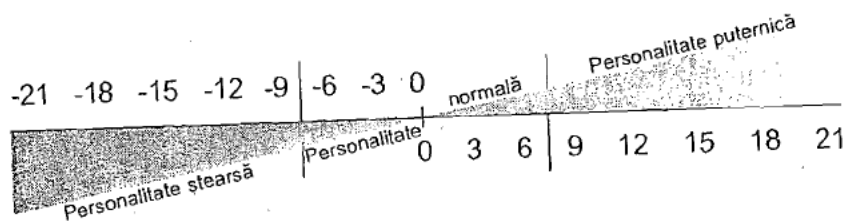
Pentru a calcula coeficientul de personalitate faceți media tuturor rubricilor C1, C2 și C3. Valoarea obținută împărțiți-o la 3, după următoarea formulă:

$$\frac{C1 + C2 + C3}{3} = S$$

Cifra rezultată o notăm cu S. Faceți acum diferența între valoarea medie a lui C4 și valoarea S, obținând în acest fel coeficientul de personalitate PQ:

$$C4 - S = PQ$$

Înscrieți acest coeficient pe următoarea scală:



Diferențele pozitive mari denotă un coeficient ridicat al personalității, pe când diferențele negative mari denotă o personalitate scăzută, ștearsă.

Caracterizarea coeficientului de personalitate

Personalitate puternică (PQ 21 până la 7)

Un coeficient ridicat pledează pentru o personalitate matură, puternică, creativă. Autenticitatea, siguranța de sine, timiditate redusă, capacitatea de relaționare și de transpunere afectivă, toleranța, conștiința socială, originalitatea în gândire, curajul civic și umorul sunt trăsăturile caracteristice. Persoanele cu un PQ ridicat dețin secretul puterii de atracție în relațiile interumane, adică sunt posesoarele acelui „ceva anume". Și, sau poate tocmai de aceea, au succes. Pentru că reușesc să câștige simpatia semenilor lor sunt, în comparație cu ceilalți, mereu avantajate: simpatia și dragostea au fost întotdeauna mobilurile cele mai importante, datorită cărora oamenii au făcut ceva pentru semenii lor.

Personalitatea normală (PQ între +7 până la -7)

Persoanele din această categorie corespund normei. Ele nu se evidențiază prin ceea ce fac bine sau rău. Adeseori acestea suferă de puternice conflicte interioare, dispun însă de mecanisme bune de refulare*, ascunzându-și propriile frământări și probleme față de ele însele și față de ceilalți. Multe dorințe rămân neîmplinite, pentru că unui drum în viață, căruia i s-a trasat deja cursul, nu i se prea mai poate schimba direcția. Stabilitatea și securitatea personală este prețul plătit pentru tendința către renunțare. O asemenea atitudine față de viață duce la ratarea multor posibilități care nu au fost materializate, altele așteptându-și rândul să fie valorificate.

* *Verdrängungsmechanismen* în textul original.

Personalitatea șterșă (PQ de la -7 până la -21)

Coeficientul redus de personalitate vorbește despre o presiune datorită suferințelor. Acestor oameni le-a fost greu în viață. Ei nu-și găsesc echilibrul psihic și au o capacitate redusă de a-și rezolva problemele, pentru a putea surmonta conflictele interioare și exterioare. Lor le lipsește liniștea și armonia sufletească. Sunt persoane mereu agitate, și au tendința de a transfera și asupra celor din jur stările lor negative. Adeseori este perturbată serios capacitatea lor de relaționare și emotivitatea. Acestor oameni le reușește cu mare greutate să-i câștige pe ceilalți de partea lor sau să fie atrăgători. Multe resurse rămân nefolosite, așteptându-și rândul.

Exerciții utile pentru creșterea coeficientului de personalitate

Dacă doriți să vă îmbunătățiți coeficientul de personalitate și să contribuiți la dezvoltarea ei plenară vă oferim, în cele ce urmează, câteva exerciții cu impact asupra gândirii.

Exercițiul 1: Călătorie în trecut

Confruntați-vă cu propria biografie. Luați o foaie de hârtie, un creion și parcurgeți întreaga panoramă a vieții. Începeți cu cele mai vechi amintiri. Evidențiați apoi evenimentele cele mai importante care considerați că v-au hotărât personalitatea.

Încercați ca în această incursiune în trecut să nu fiți prea rațional. Renunțați la orice fel de cenzură și lăsați-vă purtat de propria intuiție. Faceți asocieri libere. Nu neglijați acele idei trăznite, care vi se par a fi un nonsens sau de

care vă rușinați. Acesta este și scopul propus, de a merge pe urma lor. Merită întotdeauna!

După ce, potrivit acestei metode, ați așternut pe hârtie toate ideile importante din trecut, de care v-ați amintit, până ați ajuns în prezent, nu vă opriți. Gândiți-vă mai departe la viitor. Care sunt următoarele planuri, respectiv pretenții pe care vi le propuneți? Care sunt intențiile viitoare? De cât timp considerați că aveți nevoie, după toate probabilitățile? Cum vă imaginați moartea? Cum considerați că veți depăși momentul când va trebui să vă luați rămas bun de la viață? Din perspectiva acestui moment de rămas bun, mai priviți încă o dată înapoi, la primele impresii de viață. Ce a meritat? Unde ați comis greșeli? Ce ați face altfel din această perspectivă? S-ar putea, ca în baza acestui exercițiu, să trageți unele concluzii care să vă fie de ajutor în etapa viitoare.

Exercițiul 2: Călătorie în inconștient

Pentru a veni în ajutorul evoluției personale va trebui să vă explorați inconștientul. Visele, potrivit concepției lui Freud, sunt „calea regală"* spre inconștient. Ele exprimă pulsiuni inconștiente și constituie o posibilitate a cunoașterii activității inconștiente a psihicului. În vis se împlinesc multe din dorințele noastre, la care am renunțat în viață. Nu este întotdeauna ușor să se dea de urma unor asemenea dorințe

Poate dumneavoastră vă va reuși prin această tehnică să interpretați visele. La trezirea din somn notați visele avute pe o foaie de hârtie, și străduiți-vă să nu le interpretați ca pe o unitate. Căutați mai întâi evenimentele din ziua precedentă care pot fi asociate cu visul, și amintiți-vă situațiile reale la care se referă acesta. Ce v-a trecut prin minte în acele momente? Puteți stabili o

* *Königsstraße* în textul original.

legătură între acele gânduri și vis? Despicați visul în elementele sale individuale. Ce idee spontană vă apare în legătură cu fiecare element, indiferent dacă este vorba de o persoană, un animal, o plantă, un crâmpei de natură, sau un obiect oarecare. Notați toate asociațiile posibile, cărora mai apoi încercați să le găsiți sensul, reușind poate să depistați dorințele care au stat la baza visului. Acestea pot fi de natură sexuală, agresivă sau agresiv-sexuală. Adeseori într-un vis sunt „încorporate"* crâmpeie de amintiri petrecute demult. Descoperiți despre ce evenimente este vorba și ce legătură au ele cu situația dumneavoastră actuală.

Exercițiul 3: Călătorie către sine

Scrieți pe o coală de hârtie ce credeți despre dumneavoastră înșivă, cum credeți că vă văd ceilalți și cum ați dori să fiți în realitate. Dacă există diferențe mari între autoportret și prezumtiva apreciere a celorlalți, întrebați-vă care este motivul pentru care părerile nu concordă. Poate că sunteți altfel decât vă închipuiți și nu vă dați seama de acest lucru. Aflați motivele care v-au împiedicat până în prezent să vă apropiați de idealul propus. Care sunt impedimentele care vă fac să nu fiți precum ați dori?

Exercițiul 4: Călătorie în lumea imaginilor

Dacă suferiți de stări de anxietate, tulburări de integrare, tensiuni datorate disconfortului, stabiliți mai întâi cine este declanșatorul stărilor respective, a simptomului sau a fantasmei. Fiecare comportament este o reprezentare scenică a unui lanț de evenimente psihice care l-au precedat și care deocamdată nu poate fi verbalizat.

* *eingebaut* în textul original.

Încercați, de aceea, ca prin cuvinte să zugrăviți simptomul respectiv. Îndată ce veți înțelege care sunt motivele ascunse în spatele lui, vă va fi mult mai ușor să-l prelucrați și să-l eliminați.

Exercițiul 5: Călătorie către tine

Dacă aveți dificultăți de relaționare sau dacă vă considerați neînțeles, exercițiul următor este cât se poate de potrivit:

Transpuneți-vă în postura unei alte persoane - poate a uneia dintre acelea pe care o considerați că nu prea vă înțelege. Cum apare lumea din acest unghi de vedere? Ce griji ar putea avea persoana respectivă? Ce este important pentru ea? De ce se bucură mai mult? Ce o ofensează? Cum va fi fost în copilăria sa? De ce se teme? Cum vă percepe această persoană? Cu ce o incomodați? Poate că acum veți înțelege că adevărul nu este întotdeauna de partea dumneavoastră. Poate că există și alte motive pentru care nu sunteți perceput/ă așa precum v-ați dori.

Colecția CELE MAI CITITE CĂRȚI
Ajutoare neprețuite pentru obținerea succesului

Colecția ale cărei titluri vi le supunem atenției este structurată pe lucrări fundamentale, purtând semnăturile unor mari personalități din domeniile managementului și conducerii, psihologiei aplicate la formarea personalității umane și tehnicilor de comunicare, toate acestea menite să conducă la autocunoaștere și la valorificarea tuturor stimulilor externi, în vederea obținerii atât a succesului personal, cât și a celui social.

Nume de rezonanță ca **Walter Simon, Lothar J. Seiwert, Vera F. Birkenbihl, Horst H. Siewert** sau **Gerti Senger** și **Walter Hoffmann** vor fi cei care vă vor ajuta să vă descoperiți și să vă îmbunătățiți coeficientul de inteligență și de personalitate, să transformați stresul într-un prieten prețios, să înțelegeți limbajul corpului și să vă antrenați în arta comunicării, sau să învățați ce înseamnă automanagementul, managementul timpului și cum o viziune limpede asupra viitorului, cu obiective precis încadrate în timp și fundamentate corect, poate funcționa ca un magnet perfect, oriental către succes.

Practica a demonstrat, nu o dată, că acela care este dispus și pregătit să accepte provocarea numită viață, nu are decât de câștigat.

Colecția se adresează atât profesioniștilor din domeniile managementului, psihologiei aplicate și relațiilor cu publicul, care sunt fie concret implicați, fie pregătesc sau testează viitorii specialiști, cât și tinerilor care doresc să-și înceapă o carieră lucrativă plină de succes.

Vera F. Birkenbihl
- *Numerele vă decid viața*
- *Antrenamentul comunicării sau arta de a ne înțelege*
- *Stresul un prieten prețios*
- *Să înțelegem limbajul corpului*
- *Tare de cap*

Lothar J. Seiwert
- *Noul ABC al managementului timpului*
- *Automanagement*

Walter Simon
- *Drumul de la vis la reușită*

Dr. Gerti Senger
Dr. Walter Hoffmann
- *Cum să ne calculăm coeficientul de personalitate*

Horst H. Siewert
- *Cum să ne calculăm coeficientul de inteligență*

Comenzi și informații la telefon: 01/222.99.01

CELE MAI CITITE CĂRȚI

CUM SĂ NE CALCULĂM COEFICIENTUL DE PERSONALITATE

PQ

Un program de antrenament individual și 40 de teste

• Asupra norocului şi a fericirii în viaţă hotărăşte nu numai inteligenţa, ci şi personalitatea. În baza acestui program de teste şi antrenament pentru stabilirea şi îmbunătăţirea coeficientului de personalitate veţi descoperi personalitatea carismatică care se ascunde în dumneavoastră.

• Autoanaliza diferenţiată ajută la depistarea propriilor erori şi la eliminarea lor.

• Prin ameliorarea consecventă a influenţei pe care o puteţi avea asupra altora, dobândiţi siguranţă de sine, sentimentul propriei valori şi un standard ridicat de viaţă.

• Testele noastre, stimuli ai gândirii, vă vor ajuta să depistaţi toate faţetele propriei fiinţe, în vederea dezvoltării şi desăvârşirii tuturor disponibilităţilor. Veţi reuşi să deveniţi pentru ceilalţi o persoană fascinantă, originală în manifestările cele